

Le thé vert à la menthe



MILLE SAVEURS

Par Tina Ferland, de Sherbrooke

Boire du thé vert à la menthe est une tradition très présente au Maroc.

Je vous offre donc ce mois-ci une chronique sur le thé vert et sur la menthe!

Thé vert

Le thé vert est un bon anti-oxydant et favorise la digestion. C'est un thé non fermenté, il est chauffé seulement quelques minutes contrairement aux autres sortes de thés. Ensuite il est roulé et desséché. Le thé vert est un bon astringent. Sa saveur est fine et délicate. Il est riche en caféine, théine et vitamine C. Le thé vert est stimulant et aide à lutter contre la fatigue. Le thé vert pris en grande quantité et inséré dans un menu léger peut aider à perdre du poids.

Il peut aussi aide à prévenir les maladies cardio-vasculaires et l'artériosclérose.

Il est riche en vitamines A, B1, B2, B12, E, K, et PP. Il est parfois utilisé dans certaines crèmes minceur pour ses qualités désinfiltrantes et lipolytiques. Il agit souvent en synergie avec la caféine et d'autres actifs végétaux. Ces crèmes permettent de restructurer en profondeur les tissus infiltrés et d'améliorer la circulation. C'est un bon anti-âge (peau). De nombreuses crèmes

protectrices contiennent du thé vert.

Le thé vert pris régulièrement aide à diminuer les risques de cancer...et il est même parfois prescrit pour ceux qui ont des traitements de radiothérapie car il protégerait les vaisseaux sanguins et faciliterait la guérison.

La menthe

La menthe est une épice qui pousse très facilement... Et il existe plusieurs variétés dont la menthe verte et la menthe poivrée (la tige de cette dernière est un peu mauve).

Celle que je préfère pour le thé vert est la menthe poivrée panacée...elle lui donne un goût particulier et délicieux. La menthe poivrée a plus de goût que la menthe verte donc il faut en mettre moins. Elle peut servir aussi dans la préparation de repas et de certains desserts.

La menthe contient du menthol (qui laisse une sensation de fraîcheur dans la bouche). Elle est carminative et elle facilite la digestion. Si elle est prise en grosse quantités, elle peut empêcher de dormir mais si elle est prise en petites quantités, elle peut favoriser le sommeil!

Cuisine Marocaine, thé à la menthe et Baladi au Soleil de Marrakech

Il fut un temps où certains serveurs (et la direction) du Soleil de Marrakech aimaient s'occuper beaucoup plus de votre portefeuille que de vous-même.

Les choses semblent avoir changé (en bien) avec la nouvelle direction.

C'est du moins l'impression que nous a laissé l'accueil (Amical), le service (irréprochable), la nourriture (délicieuse) et l'ambiance (chaleureuse), le 3 juillet dernier, quand, à la recherche d'un coin typiquement marocain, pour inviter une relation d'affaire canadienne, nous avons jeté notre dévolu sur ce restaurant marocain.

Rien à dire! Les saveurs du pays étaient au rendez-vous et accompagnaient allègrement le menu bien garni (L'inévitable couscous, le tagine « multietnique », les fruits de mer à la marocaine, la pastilla et nous en oublions! Le tout bien arrosé d'un thé à la menthe fraîchement arrivée de Meknès ou (pour les amateurs) de certaines boissons de la même région.

Et on ne nous a pas flatté que les papilles!

Nous avons vu du Baladi partout. Ce qui frappe chez la danseuse, c'est le sourire artificiel format tranche de pastèque qui écoeure quelque fois.

Rien de tout cela chez Nadia, la danseuse Baladi du Soleil de Marrakech!

C'est une artiste dans son genre! La mine sérieuse, mais comique, le geste d'une précision de métronome, Nadia est une sorte de Charlie Chaplin arabo-féminin!

Ses 30 minutes de prestation ont prouvé, si besoin en est, que nos femmes ont du talent dans différents domaines.

Merci Nadia..!

Mais le clou de la soirée; ce qui a conquis notre cœur et celui de notre invitée, c'est cette danseuse d'un tout autre genre! La plus belle (et la plus jeune) de toutes ces gazelles qui évoluaient sur la piste de danse!

Elle était infatigable, et était toujours la première sur la piste pour se dandiner avec élégance, avec superbe! Et elle était superbe dans sa petite robe de bébé car elle n'est encore qu'un bébé (Elle n'a que 2 ans!).

L'innocence qui danse!

Merci mon bébé! Merci à ta famille qui t'a emmené pour partager cette grâce avec les autres familles de différentes origines ethniques qui étaient présentes à la soirée!

Quant à la *doulouraise* (la facture), elle était à la hauteur de tout le plaisir récolté: sans modestie, mais sans exagération.

A. E.

Maghreb Canada *Express* Pour une meilleure visibilité !

Grâce au rapport élevé Articles/Annonces, nos lecteurs ont tout le loisir d'apprécier votre publicité !

Tel (514) 576-9067
info@maghreb-canada.ca

Maghreb Canada *Express* a besoin de votre

ABONNEMENT DE SOUTIEN

Prière de remplir ce coupon

Nom:.....

Adresse:.....

Votre E_mail:..... Votre Tél:

Je souscris pour:

Un abonnement de soutien de 100\$ ou plus:.....\$

Un abonnement de 75.\$

Un abonnement de 50.\$

pour les 12 prochains mois;

Et de l'envoyer avec votre chèque libellé au nom de:

Maghreb Canada Express à l'adresse:

Maghreb Canada express

530, de l'Église

C.P. 91, Succursale de Verdun

Verdun (Québec)

H4G 3E1

(Canada)