



naturellement différents!

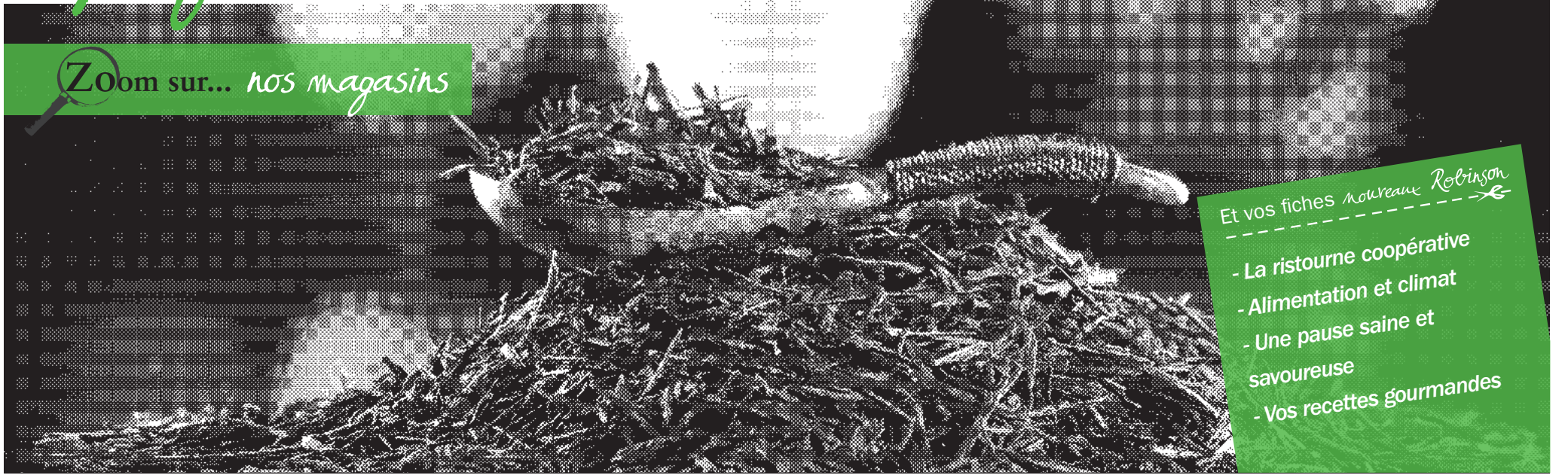
# Le Journal 18 numéro

www.lesnouveauxrobinson.coop

Le journal des nouveaux Robinson

## Voyage au pays du thé

Zoom sur... nos magasins



- Et vos fiches nouveaux Robinson
- La ristourne coopérative
  - Alimentation et climat
  - Une pause saine et savoureuse
  - Vos recettes gourmandes



### Les fruits et légumes de saison

	Février	Mars	Avril
Ail			•
Artichaut			•
Asperge			•
Betterave rouge	•	•	
Blette	•	•	•
Carotte	•	•	Primeur
Céleri branche	•	•	
Céleri rave	•	•	
Champignon de Paris	•	•	•
Chicorée	•		
Chou fleur	•	•	•
Chou frisé	•	•	•
Concombre			•
Cresson	•	•	•
Endive	•	•	•
Epinard	•	•	•
Mâche	•	•	•
Navet	•	•	•
Oignon	•	•	•
Panais	•	•	
Persil			•
Poireau	•	•	•
Pois gourmand		•	•
Pomme de terre	•	•	Primeur
Radis	Noir	Rose / Noir	Rose

Citron	•	•	•
Grenade	•		
Kiwi	•	•	•
Orange	•	•	•
Physalis	•		
Poire	•	•	•
Pomelo	•	•	•
Pomme	•	•	•

Votre dossier "Voyage au pays du thé"

### Voyage au pays du thé

Avec une production de plus de 4 millions de tonnes par 35 pays producteurs et 25 000 tasses bues par seconde dans le monde, le thé est une boisson très appréciée.

Quelles sont les différentes variétés de thés ? Quelles en sont les vertus ? Voyage autour du monde pour en savoir plus sur ce breuvage...

### Le thé, fruit du hasard

Selon la légende, le thé serait issu d'un hasard de la nature... En 2737 avant JC, l'empereur Shen Nong, au corps d'homme et à la tête de bœuf, faisait bouillir de l'eau pour éteindre sa soif car il considérait que l'eau bouillie était garante de bonne santé. Trois feuilles de théier tombèrent alors dans sa tasse. Cette infusion lui parut exquise. Le thé était né.

Consommé d'abord pour ses vertus thérapeutiques, ce n'est qu'à la fin de la dynastie Han de l'Est (25-220 après JC) et à l'époque des Trois Royaumes que le thé commença à être consommé pour le plaisir.

Sa préparation évolua au fil du temps. Les feuilles de thé étaient d'abord broyées et grillées puis ajoutées à l'eau bouillie. Ensuite, les feuilles de thé étaient écrasées sous forme de poudre très fine puis battues dans de l'eau très chaude jusqu'à l'obtention d'une mousse délicate. Enfin, vint le temps de l'infusion vers la fin du XIV<sup>ème</sup> siècle.



Le thé commença alors à voyager par la route de la Soie jusqu'à Amsterdam puis jusqu'à l'Angleterre qui adopta immédiatement cette boisson pour en faire une véritable institution.

Cet engouement de l'empire britannique permit à la culture du thé de se développer, notamment en Inde.

Le succès du thé n'est plus à démontrer aujourd'hui puisque c'est la boisson la plus consommée après l'eau.

### Le théier pour différentes sortes de thés

Le *Camellia sinensis* (« camélia de Chine »), est aussi appelé théier. C'est de cet arbre que proviennent toutes les sortes de thés, du thé vert au thé noir, en passant par le blanc, le fumé... C'est uniquement le procédé de transformation des feuilles de thé qui déterminera la couleur et la nature du thé que vous boirez.

La culture et la récolte des feuilles feront, quant à elles, varier la qualité.

#### Le thé blanc



Les jeunes pousses et les bourgeons du théier sont soumis à un long flétrissage à l'air libre puis sont séchés au soleil, afin de mieux se conserver.

Le flétrissage permet d'assécher et d'enlever une partie de l'humidité des feuilles. En effet, après la récolte, une feuille de thé contient 75% d'humidité, que l'on réduit à 68% grâce au flétrissage. Ce processus dure une quinzaine d'heures.

#### Le thé vert

Afin d'obtenir du thé vert, il faut stopper ce qui pourrait déclencher la fermentation. Ainsi, les feuilles de thé sont doucement chauffées à la vapeur, puis elles sont flétries, roulées à la main et enfin séchées.

Le roulage des feuilles est nécessaire car sans celui-ci, le thé serait pauvre en saveurs.

Aujourd'hui alors que l'on découvre enfin en occident les vertus diététiques du thé vert, l'amateur de thé peut aussi se poser la question de savoir quel plaisir ou quel réconfort il attend d'une tasse de thé. Car le thé vert est aux antipodes du thé noir. Avec lui, on quitte les saveurs toniques et corsées pour un goût plus délicat, prodigieusement subtil, plus long en bouche, mais qui peut surprendre.

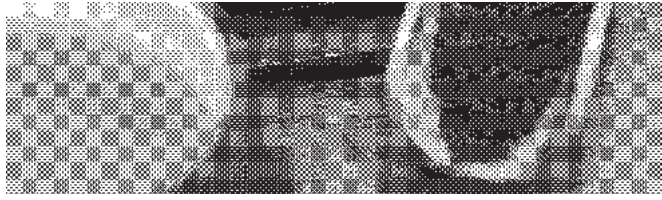
A vous de découvrir à quel moment vous l'apprécierez le mieux, en infusion digestive pour conclure un repas, en boisson rafraîchissante pour apprécier la chaleur d'un après-midi d'été ou encore, doux et faible en théine pour le soir.



### Le thé wulong

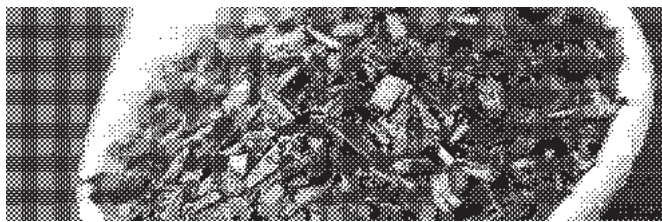
Une fermentation partielle des feuilles de thé permet d'obtenir un thé plus boisé ou fruité que le thé vert. Pour fermenter, les feuilles sont étendues dans une salle humide, entre 25°C et 30°C, à l'abri de tout air. La durée de fermentation dépend de la qualité des feuilles, de la saison, de la région et de l'intensité de la couleur désirée. La fermentation oxyde ainsi les feuilles de thé. Pour le thé wulong, elle se fait doucement et elle est relayée par un brassage manuel, léger et constant. L'oxydation est partielle.

### Le thé noir



Le thé noir est obtenu grâce à une fermentation dite « longue » qui lui donne sa couleur et son goût. Les thé noirs peuvent se conserver plusieurs années sans perdre leur saveur. Depuis le XIX<sup>ème</sup> siècle, le buveur de thé occidental a vécu à l'heure britannique. L'Angleterre qui détenait le monopole du commerce du thé imposa ses propres critères gustatifs : un thé noir, robuste, puissant et d'une liqueur ambrée devint le standard. Ce goût pour le thé noir n'appartient pourtant ni aux asiatiques ni aux maghrébins qui ne consomment pratiquement tous que du thé vert ... celui des origines !

### Le rooibos



Le rooibos n'est pas un thé et est donc dépourvu de théine. Il provient d'un arbuste faisant partie de la même famille que les acacias, qui pousse exclusivement en Afrique du Sud dans les montagnes du Cedarberg, situées au nord de la ville du Cap de Bonne-Espérance. Des essais de culture du rooibos ont été réalisés dans d'autres pays aux climats similaires mais sans succès. Il semble en effet que l'arbuste ait besoin d'un climat et d'un sol très spécifiques pour se développer.

## Les vertus du thé

Le thé a conquis une grande partie du monde grâce à sa saveur. Mais la médecine traditionnelle asiatique connaît les qualités thérapeutiques du thé depuis des millénaires. Penchons-nous donc sur ses propriétés qui sont très intéressantes pour notre santé.

Le thé, particulièrement le thé vert, est une boisson saine, naturelle et aux bienfaits multiples :

#### Une action anti-oxydante

Sous l'effet de la pollution, du stress, de notre hygiène de vie... des radicaux libres se développent dans notre organisme. Ils entraînent un vieillissement accéléré des cellules, un développement des cancers et des maladies cardiovasculaires. Le thé contient des flavonoïdes qui ont des fonctions anti-oxydantes sur l'organisme. En piégeant les radicaux libres, les flavonoïdes donnent au thé un pouvoir protecteur contre de nombreuses maladies : cancers, infarctus, diabète, arthrite, troubles gastro-intestinaux...

#### Un effet stimulant et équilibrant

Le thé est une boisson qui contient une quantité importante de vitamines (A, B1, B2, C, E, K, P et PP). Il est également riche en fluor, calcium, potassium, cuivre et zinc. Concentré en tanin et faible en théine, le thé stimule les aptitudes physiques et intellectuelles... sans énerver.

#### Idéal pour conserver la ligne

Il est prouvé scientifiquement que le thé vert ou noir favorise l'assimilation des sucres et des graisses. Il contribue ainsi à faire baisser le taux de cholestérol dans le sang. Il agit également sur notre digestion et facilite le transit intestinal. Il élimine les toxines et autres substances indésirables et agit sur le métabolisme d'une manière générale. Le thé ne contient ni calorie ni sodium et est ainsi un excellent allié pour retrouver la ligne.

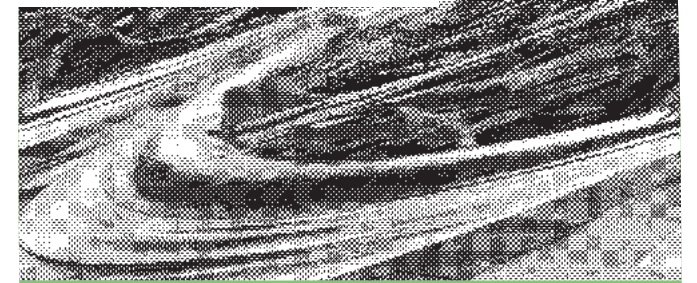
#### Efficace contre le stress

Selon des chercheurs britanniques, le thé noir serait un apaisant. En effet, il ferait diminuer l'hormone du stress, la cortisol, de moitié. Associé à certaines plantes il est donc très efficace pour lutter contre le stress et la fatigue. Aucune raison de s'en priver !

### Et c'est bon pour la prostate !

Avec 5 tasses de thé vert par jour, les hommes voient réduire leur risque de cancer de la prostate. C'est en effet une étude japonaise du Centre National de Recherche contre le Cancer qui a abouti à cette conclusion, après avoir étudié près de 50 000 hommes asiatiques pendant plus de 10 ans.

### Pourquoi choisir du thé bio ?



#### Vous avez envie de faire infuser des pesticides ? Sans doute pas !

Pourtant, la culture conventionnelle utilise de nombreux pesticides dans les arbres à thé. On retrouve même dans certains thé conventionnels du plomb, de l'arsenic ou de l'aluminium... Les feuilles n'étant pas lavées après récolte, elles conservent toutes leurs substances toxiques qui se retrouvent dans votre tasse !

Les cultures bio privilégient, quant à elles, un mode de production traditionnel et naturel, évitant ainsi d'avoir recours à ces substances chimiques. Pour mieux développer les arbres à thé et les protéger des nuisibles, les cultivateurs de thé bio associent leur plantation à d'autres cultures telles la vanille, les palmiers, les poivriers ou le gingembre. Cette biodiversité permet une richesse du sol et limite les parasites.

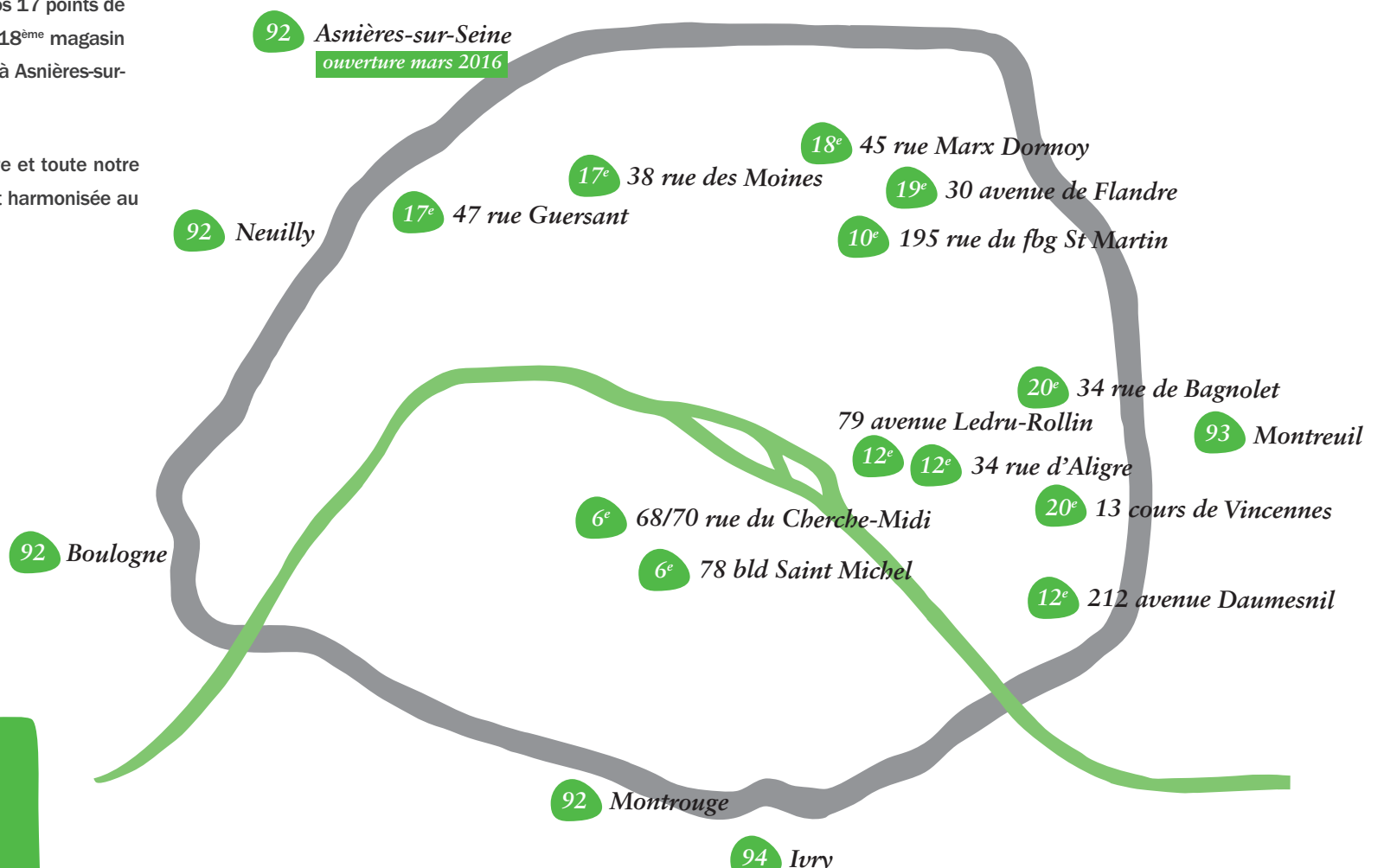
Pour bénéficier de tous les bienfaits du thé, choisissez-le bio !

## Zoom sur... Nos magasins

Actuellement, nous vous accueillons au sein de nos 17 points de vente sur Paris et la proche banlieue. Bientôt, un 18<sup>ème</sup> magasin ouvrira ses portes au 41/43 avenue d'Argenteuil à Asnières-sur-Seine.

Chacun de nos magasins est géré en nom propre et toute notre politique commerciale, sociale et économique est harmonisée au sein de notre coopérative.

Découvrez l'ensemble de nos adresses.



Ce journal est édité par :  
Les Nouveaux Robinson  
RCS Bobigny B 391 553 286

Crédits photo :  
Les Nouveaux Robinson  
Les Théés de la Pagode

Conception graphique :  
Clément Oriol

Février 2016



## Devenez sociétaire de notre coopérative !

Depuis 1993, la coopérative de consommateurs « les *nouveaux Robinson* » distribue des produits biologiques et écologiques avec un engagement important. Fournisseurs, clients, salariés : chaque intervenant de la filière est respecté, pour une bio éthique et responsable. Savez-vous que vous pouvez devenir acteur de ce projet en devenant sociétaire ?

### Être sociétaire des *nouveaux Robinson*, pourquoi ?

L'indépendance financière de la coopérative et le développement de nouveaux projets nécessitent une forte assise financière. Afin de la consolider, les souscriptions sont ouvertes auprès des consommateurs et des sympathisants pour nous permettre d'augmenter notre capital et pour :

- promouvoir l'agriculture biologique ;
- défendre un modèle social fort ;
- favoriser la coopération ;
- s'engager pour une autre économie.

Aujourd'hui, 820 sociétaires ont pris part au capital social et expriment leur voix aux Assemblées Générales. Les 17 magasins ont réalisé en 2015 plus de 43 millions d'euros de chiffre d'affaires grâce aux 260 salariés qui y travaillent quotidiennement.

Notre politique d'insertion, notre échelle de salaire réduite, notre soutien constant à de nombreuses associations, notre préférence d'approvisionnement auprès des petits producteurs et la répartition importante et équitable de la richesse créée font de nous des acteurs de la distribution naturellement différents !

*Être sociétaire des nouveaux Robinson, c'est être fier de participer à la consolidation d'une entreprise qui crée de l'emploi et contribue à la diffusion de produits biologiques et écologiques.*

### Les avantages

Être sociétaire des *nouveaux Robinson* permet de :

- être informé sur l'actualité de la coopérative avec des courriers plusieurs fois par an ;
- participer et voter aux Assemblées Générales ;
- être candidat au Conseil de Surveillance ;
- percevoir des intérêts aux parts (1) et une ristourne annuelle (2) sur vos achats ;
- bénéficier d'avantages fiscaux (3).

## Passez à l'action : une nouvelle publication sur l'alimentation et le climat



Le lien entre notre alimentation et notre impact sur l'environnement est très fort. Dans le cadre de la COP21, l'association Réseau Action Climat a édité une publication « Un coup de fourchette pour le climat », soutenue par les Nouveaux Robinson. Ainsi, manger bio et de saison, ou encore soutenir une agriculture paysanne locale et des élevages à l'herbe participe à lutter contre les changements climatiques.

Pour commencer, savoir à quoi correspondent les émissions de gaz à effet de serre liées à notre alimentation est nécessaire (1) :

- Un tiers est dû à la **production agricole** : épandage d'engrais azotés, rot des vaches, gestion des déjections agricoles et consommation d'énergie sur la ferme.
- Un autre tiers concerne la **partie « aval » du système alimentaire** : transformation, transport et commercialisation alimentaire, déplacement des consommateurs aux points de vente, traitement des déchets alimentaires, etc.
- Un quart est imputable aux **importations**, dans lequel on retrouve des produits alimentaires pour la vente, des produits agricoles pour l'industrie agroalimentaire ou encore des intrants utilisés par l'agriculture (dont les deux principaux sont les aliments pour les animaux et les engrais azotés).
- Et enfin, environ 10% sont des **émissions indirectes** de gaz à effet de serre sur le sol français (l'amont du système alimentaire) avec, par ordre d'importance : la fabrication et le transport des engrais azotés en France (en dehors des engrais azotés importés), la transformation et le transport des aliments pour animaux, et enfin les tracteurs, les produits phytosanitaires, le matériel, etc.

(1) Calculs basés sur les études suivantes : Les ménages acteurs des émissions de gaz à effet de serre, 4 pages n°115, IFEN, 2006 ; Réduire les émissions liées à la consommation, quelles politiques publiques ? RAC, 2014 ; Estimation d'après méthode ClimAgri, ADEME, 2013.

## Une pause saine et savoureuse

Le thé se déguste, le thé se savoure. Et parce que c'est la qualité que nous recherchons avant tout, nous vous proposons le meilleur pour accompagner ce moment de plaisir.



Le livre du thé Okakura Kakuzô  
Synchronique Editions 12,90€

Illustré de superbes estampes de Katsushika Hokusai, le classique d'Okakura Kakuzô est proposé par Synchronique Editions dans une traduction actualisée, aussi fidèle que poétique. Un joli cadeau pour faire découvrir la signification profonde de la voie du thé : plonger en soi-même et revenir à l'essentiel, le temps d'une cérémonie.

Cette élégante boîte en bambou laqué peut contenir de 100 g de tisane en feuilles à 200 g d'un thé très serré. Le bambou protège de la lumière et régule l'hygrométrie, le liège du bouchon évite l'oxydation. Laques et vernis sont alimentaires et sans solvant, ni composé organique volatil. Elle est entièrement fabriquée à la main et produite de façon équitable au Vietnam.



Boîte à thé en bambou laqué  
Bibol 19,42€



Théière nomade en verre « mobiliThé »  
Qwetch 320ml 29,90€

La théière en verre *Qwetch* est isotherme (maintien de la température pendant 1 heure) grâce à une double paroi. Elle comporte aussi deux filtres différents : un filtre long pour une infusion temporaire et un filtre court pour une infusion permanente. De quoi vous déplacer partout avec des infusions de qualité.

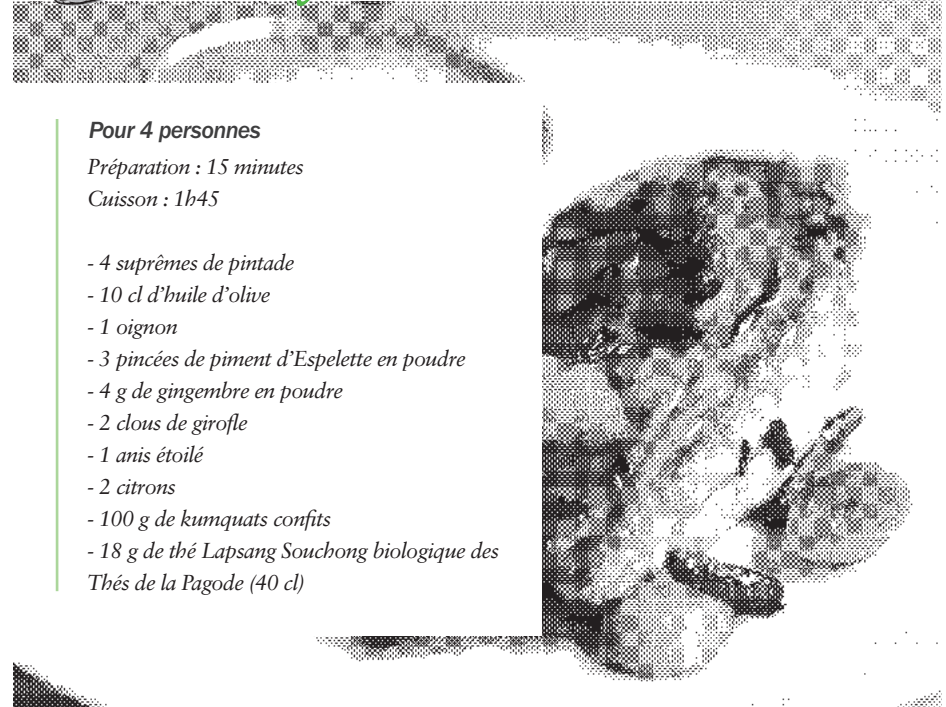
## Pintade aux kumquats et thé fumé

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1h45

- 4 suprêmes de pintade
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 oignon
- 3 pincées de piment d'Espelette en poudre
- 4 g de gingembre en poudre
- 2 clous de girofle
- 1 anis étoilé
- 2 citrons
- 100 g de kumquats confits
- 18 g de thé Lapsang Souchong biologique des Thés de la Pagode (40 cl)



Epluchez l'oignon et ciselez-le. Faites fondre l'oignon dans la cocotte. Ajoutez toutes les épices puis les zestes et les tranches de citron. Ajoutez les kumquats confits. Remuez. Faites compoter doucement, à feu doux.

Poêlez les suprêmes à l'huile d'olive, à feu moyen. Retournez-les à l'aide d'une pince à viande. Préparez le thé avec 18 g de thé fumé et 40 cl d'eau à 95°C durant 4 minutes. Deux minutes avant le terme de la cuisson, arrosez la pintade du thé infusé que vous aurez préalablement préparé puis versez la compotée de kumquats. Dégustez chaud.

A savoir :

Servez avec des légumes de saison : céleri-rave en hiver, navets au printemps, artichauts l'été et même tranches de potiron l'hiver, juste cuits à l'étouffé ou avec un riz nacré...

Bonne dégustation !



## Votre fiche Décryptage

Passer à l'action : une nouvelle publication sur l'alimentation et le climat

### Une agriculture industrielle dépendante

La fabrication, le transport et l'épandage d'engrais azotés représentent une grosse part d'émissions de gaz à effet de serre liés au secteur agricole (2). Les importations de produits azotés et engrais en France ont notamment généré 9,5 millions de tonnes équivalents CO2 (3). Et l'épandage de ces engrais azotés chimique aggrave la perte de matière organique et donc la séquestration du carbone dans les sols. Depuis le début de l'utilisation des engrais chimiques, les sols ont perdu entre 150 et 205 milliards de tonnes de matière organique, représentant 30% du CO2 lié aux activités humaines actuellement présent dans l'atmosphère (4). L'agriculture biologique interdit l'utilisation de ces produits et réduit ainsi ces émissions de gaz à effet de serre.

Les importations d'aliments pour les animaux constituent le deuxième gros poste d'émissions de gaz à effet de serre de l'agriculture industrielle.

### Privilégier les élevages à l'herbe

Manger moins de viande ET choisir des viandes de qualité, dont les animaux ont pâture à l'air libre, sont nourris avec de bons aliments et ne sont pas maltraités, est une solution. On y gagnerait au niveau environnemental et climatique. Mais c'est aussi notre santé qui y gagnerait : nous mangeons trop de viande aujourd'hui : il est conseillé de diviser par presque 2 notre consommation actuelle de viande pour des raisons de santé (6). Les protéines peuvent être apportées par un grand nombre de végétaux, à commencer par les légumes secs (pois chiches, lentilles, pois cassés, haricots rouges, flageolets, fèves, etc.) et les céréales complètes (blé, maïs, riz, etc.). Mais on trouve également des protéines dans les noix, le brocoli, les produits à base de soja, etc.

Afin de permettre à chacun de passer à l'action pour réduire les émissions de gaz à effet de serre liées à notre alimentation, retrouvez la publication :

[www.rac-f.org/Un-coup-de-fourchette-pour-le-climat](http://www.rac-f.org/Un-coup-de-fourchette-pour-le-climat)

(2) Les Exxons de l'agriculture, A contre Courant, GRAIN, Septembre 2015.

(3) Importations nettes (importations - exportations), en 2012. Chiffres issus de l'étude Quantification des émissions de gaz à effet de serre contenues dans les produits importés et exportés des secteurs de l'agriculture et de l'agroalimentaire, RAC, Avril 2015.

(4) Earth Matters - Tackling the climate crisis from the ground up, GRAIN, 2009.

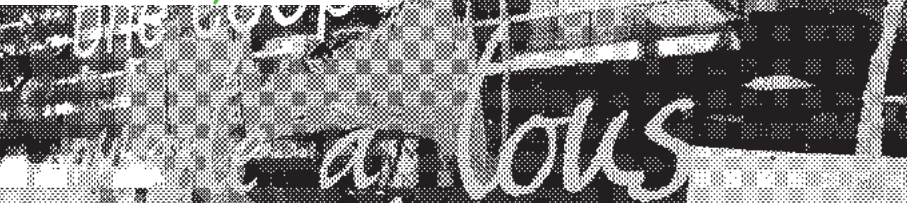
(5) Importations nettes (importations - exportations), en 2012. Chiffres issus de l'étude Quantification des émissions de gaz à effet de serre contenues dans les produits importés et exportés des secteurs de l'agriculture et de l'agroalimentaire, RAC, Avril 2015.

(6) Les besoins nutritionnels journaliers en protéines sont de 52 grammes alors que nous en consommons 90 par jour en moyenne. Diminuer notre consommation de viande, riche en graisses saturées, permet de diminuer les risques de contracter des maladies cardio-vasculaires, du diabète ou encore de l'obésité. INCA : Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA1 en 1998-1999 et INCA2 en 2006-2007). Cela vient encore d'être confirmé par le dernier rapport de l'OMS sur la cancérogénèse de la consommation de viande rouge et de viande transformée.

© Réseau Action Climat

## Votre fiche naturellement différents !

Devenez sociétaire de notre coopérative !



### Être sociétaire des nouveaux Robinson, comment ?

Les souscripteurs peuvent être des personnes physiques (particuliers) ou des personnes morales (sociétés, associations). Les parts sociales peuvent être souscrites en indivision (entre conjoints par exemple). La part sociale est de 16 €.

La coopérative est à capital variable, ce qui signifie que le capital est ouvert et permet à de nouveaux coopérateurs (vos amis ou les amis de vos amis) de rejoindre la coopérative « Les Nouveaux Robinson » lorsqu'ils le souhaitent.

Il suffit de souscrire en caisse dans votre magasin nouveaux Robinson. Toutes les informations sont disponibles par téléphone au n° 01 41 72 71 70 ou par mail à [societaires@lesnouveauxrobinson.coop](mailto:societaires@lesnouveauxrobinson.coop).

#### (1) Intérêt aux parts

En cas de résultat excédentaire, un intérêt aux parts, voté par l'assemblée générale des sociétaires, est versé. Le montant de cet intérêt dépend des résultats financiers de l'entreprise et est plafonné, comme dans toutes les coopératives, au taux moyen de rendement des obligations des sociétés privées publié par le ministre chargé de l'économie (TMOP).

#### (2) Ristourne coopérative

A partir du 1<sup>er</sup> janvier 2016, les sociétaires clients bénéficient de la ristourne coopérative. Celle de l'année 2016, sera calculée en 2017, en fonction des bénéfices de la coopérative et sera redistribuée proportionnellement au montant des achats des sociétaires clients, sous forme d'avoir sur les achats et de nouvelles parts sociales. Cette répartition est définie chaque année par le Conseil de Surveillance et soumise à l'Assemblée Générale.

#### (3) Avantages fiscaux

En prenant part au capital social de la coopérative en 2016, vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôts :

- Impôt sur le Revenu : 18 % du montant de l'apport ;
- Impôt de Solidarité sur la Fortune : 50% du montant souscrit.

#### Ces réductions d'impôts impliquent que :

Cet investissement doit être maintenu pendant cinq années civiles après celle de la souscription. Le plafond des souscriptions annuelles est fixé à 50 000€ pour les contribuables seuls, à 100 000€ pour des personnes faisant une déclaration commune (mariage, PACS) et est limité à 45 000€ pour l'ISF. Une même souscription ne peut donner lieu au bénéfice de plusieurs avantages fiscaux.

## Votre fiche Recette



Pêche pochée au Thé Vert Sencha Vanille & Fleur de Cerisier et sa crème onctueuse

#### Pour 4 personnes

15 minutes de préparation

20 minutes de cuisson

3 heures minimum de prise au froid

- 3 pêches

- 26 g de Thé Vert Sencha Vanille & Fleur de Cerisier des Thés de la Pagode

- 4 œufs

- 150 g de sucre semoule

- 160 g de beurre



© Thés de la Pagode

Pour la crème onctueuse au thé vert, faites chauffer 18 cl d'eau (180 g) à 75°C et infusez 10 g de Thé Vert Sencha Vanille & Fleur de Cerisier, durant 5 minutes. Filtrez et réservez.

Battez les œufs avec le sucre puis incorporez le thé infusé tiède. Mélangez.

Faites cuire à feu doux, sans cesser de remuer, comme pour une crème anglaise. Maintenez la température de la crème-dessous de 80°C. Quand la crème commence à épaissir, poursuivez la cuisson pour qu'elle prenne de la densité. Aux premiers frémissements, retirez du feu.

Quand la température est tombée à 45°C, ajoutez le beurre en une fois et émulsionnez au mixeur-plongeur. Réservez 3 h au réfrigérateur.

Lavez les pêches et pelez-les. Faites chauffer 1 litre d'eau à 75°C et laissez infuser 16 g de Thé Vert Sencha Vanille & Fleur de Cerisier durant 5 minutes. Filtrez.

Déposez les pêches dans une casserole à bord haut, bien serrées les unes contre les autres. Versez le thé sur les pêches de façon à ce qu'elles soient recouvertes au moins aux trois-quarts de leur hauteur. Faites cuire à petit frémissement pendant environ 30 minutes. Sortez-les délicatement avec une écumoire ou une grosse cuillère. Laissez égoutter et refroidir à température ambiante.

Coupez-les en deux et retirez le noyau.

Présentez les demi-pêches, faces bombées dans une assiette creuse ou une coupe. Versez la crème au Thé Vert Sencha Vanille & Fleur de Cerisier dans l'alvéole laissée libre par le noyau et tout autour de la pêche.

Réservez au réfrigérateur environ 3 heures. Dégustez frais, mais pas glacé.



Recette publiée avec l'aimable autorisation des Thés de la Pagode

## Votre fiche Vivre écolo au quotidien

Une pause saine et savoureuse



Ce filtre à thé s'adapte à la plupart des tasses et sa grande taille laisse la place aux feuilles de thé de bien s'épanouir. Le couvercle permet de garder tous les arômes pendant l'infusion. Il peut aussi être retourné pour y poser le filtre une fois le thé infusé.

Ce doseur à thé traditionnel vous permettra de doser votre thé à la perfection ! Le buis, en provenance de tourneries artisanales du Haut Jura, prend une jolie patine avec le temps et résiste bien aux lavages.



Le rooibos ou « buisson rouge » est considéré comme la boisson nationale d'Afrique du Sud. Il est naturellement dépourvu de théine, n'étant pas issu du théier, et peut se consommer même en soirée. Ce rooibos est rehaussé de morceaux de gousses de vanille et d'éclats d'amande. Gourmand, il accompagne à merveille un goûter ou un dessert. Il a été élu l'un des meilleurs produits bio 2015 par un jury de 100 consommateurs.

Cette théière en fonte, de fabrication artisanale chinoise, exhale parfaitement les thés verts et garde la chaleur plus longtemps. Le filtre intégré permet aux feuilles de thé de développer tous leurs arômes. Rincez à l'eau claire son fond émaillé, sans le frotter, pour qu'il conserve toutes ses qualités et ne rouille pas !



Retrouvez tous nos produits pour une maison écologique au magasin des éco-produits : 56 bis, rue Robespierre à Montreuil

prix indicatifs sous réserve de modification