

Forêts & Papilles



Le thé du Labrador ou Ledon du Groenland (ledum Groenlandicum)

Qu'est-ce que le thé du Labrador ?

Voici une plante indigène de l'Amérique du Nord qui fut le thé des peuples autochtones pendant des siècles ! Selon Louise Blanchard, herboriste reconnue : «c'était le thé que l'on buvait avant l'arrivée des thés chinois !».

Je l'appelle affectueusement, «*notre thé vert québécois*». Oui, je sais le thé vert, de son nom latin, Camélia Sinensis, ne pousse pas ici, mais pourquoi ne pas en faire notre Thé national !

J'adore cette plante et l'environnement dans lequel elle pousse. **À chaque fin de printemps**, je dédie une quinzaine de jours à sa cueillette. La plante déploie alors ses magnifiques fleurs blanches à l'arôme suave, suivront les jeunes pousses, que je nomme «notre thé blanc»...

Je ne suis pas la seule à apprécier ce renouveau printanier... ce sont les heures de pointe dans les tourbières où les maringouins et les mouches noires assoiffés de sang vous côtoient avec tant de ferveur que seule une tenue adaptée vous rendra la vie plus facile !! **La détermination, la passion et la vision du produit fini** sont sans nul doute à se répéter comme un mantra !! Puis laissons la nature suivre son cours, les feuilles vont grandir, devenir plus coriaces, se couvrir d'une douce "couverture" velue à l'endos, qui deviendront progressivement orangées, préparation hivernale oblige !

Au cours de ma vie de cueilleuse de plantes sauvages et de coureuse des bois, j'ai goûté à plusieurs thé du Labrador, sa saveur de base est citronnée, résineuse, **rappelant le thé vert Sancha**. L'endroit et le temps de l'année où la plante est récoltée influencent aussi beaucoup le goût et son temps d'infusion !

Autre utilisation du thé du Labrador : les prospecteurs miniers qui cherchent de l'or dans le Grand Nord canadien ont découvert que cette plante a la faculté de concentrer ce minerai dans ses tiges, si la concentration est suffisante, l'exploration pourra alors éventuellement se faire...

Décidément ce thé est d'une grande richesse!!!



Chantal Conan

Le thé du Labrador ou Ledon du Groenland (Iedum Groenlandicum)



Alors quels sont ses bienfaits?

- Si on compare le thé du Labrador à celui du thé vert ça serait pour son côté apaisant. En effet, il ne contient pas de théine/caféine et serait recommandé pour les maux de têtes et les migraines...
- Sa richesse en antioxydants
- Il serait très bénéfique pour les affections respiratoires. Il aurait aussi des qualités antiseptiques et antibiotiques.
- Il agirait contre les troubles hépatiques en drainant le foie et serait un régénérateur hépatique.



Précautions

Le thé du Labrador est déconseillé aux femmes enceintes et aux jeunes enfants de moins de 6 ans!

Quantité recommandée

1 à 2 tasses par jour.

Prenez le temps de le déguster.

Pris en soirée, il faciliterait le sommeil !

Voici les différents thé du Labrador disponibles chez Forêts et Papilles :

- **L'instant Présent** : jeunes pousses de thé du Labrador de printemps et ses fleurs (le plus doux).
- **Les fleurs de thé du Labrador** : douceur et délicatesse assurée.
- **Sérénithé** : feuilles de thé (cueillette estivale) et ses fleurs de printemps.
- **Boréalie** : feuilles de thé (cueillette estivale) et ses fleurs de printemps, avec fleurs d'épilobe.

Préparation/idées d'utilisation :

- » Une belle pincée par tasse, verser l'eau bouillante et laissez infuser au moins 8 minutes et savourer !
- » J'en prépare toujours un peu plus et je l'utilise pour déglacer une viande (communément appelé : La sauce au thé).
- » Une tisane plus concentrée peut être utilisée pour la cuisson du riz ou du quinoa ou peut-être servir à la cuisson d'un poulet à la mijoteuse...
- » Les feuilles de thé infusées dans du lait bouillant quelques minutes remplaceront avantageusement une gousse de vanille ...
- » Les feuilles sont aussi des aromates pour les marinades de viande (cuisson au barbecue).
- » N'oublions pas les chaudes journées estivales, le thé du Labrador est excellent en thé glacé !
- » Voir d'autres recettes sur notre boutique !