

# Les règles d'une bonne infusion

## Le dosage

Pour une grande tasse de 25 cl, 2 cuillères à café peu bombées de tisane émiétée suffisent. Et pour des feuilles/fleurs entières, on pourra préférer s'en tenir à la règle de « 3 pincées par tasse ». Retenons que le dosage de fleurs et feuilles entières est très économique : 3-4 g de plantes sèches suffisent pour 1 L d'eau.

## La double infusion

Après une première infusion, les plantes peuvent être à nouveau plongées dans l'eau bouillante, comme cela se fait en Asie avec le thé vert. L'eau n'extrait pas en effet toutes les huiles essentielles du premier coup et les résidus contiennent encore beaucoup de principes actifs qui pourront être distillés au cours d'une seconde infusion, à condition que celle-ci ne suive pas la première de plus de quelques heures.

## Quelle eau utiliser ?

Le choix de l'eau est aussi essentiel pour la qualité d'une tisane. Dans la Chine antique, les grands connaisseurs étaient capables de reconnaître non seulement l'origine du thé mais également celle de l'eau utilisée. Pour qu'une infusion développe tous ses arômes et ses principes actifs, il faut une eau douce et pauvre en calcaire.

## La bonne température

La température de l'eau joue également un rôle primordial. L'eau en ébullition vaporise les huiles essentielles qui, chez de nombreuses plantes, véhiculent aussi les saveurs. Pour cette raison, on laissera l'eau refroidir 2-3 minutes (90°C) avant de la verser sur les plantes. L'ébullition sera de courte durée car une eau qui a bouilli trop longtemps perd de sa fraîcheur et devient fade.

## Comment servir ?

L'idéal est de verser l'eau bouillante directement sur les feuilles/fleurs en vrac dans la théière ou le récipient qui sera fermé pendant l'infusion. Quelques minutes après, filtrer à l'aide d'une passoire ou d'un linge de coton le breuvage dans les tasses ou dans un autre récipient.

## La durée d'infusion

Le temps d'infusion normal pour les plantes sauvages est de 5-10 minutes. Une durée prolongée se traduit par une amertume accrue dans les tisanes riches en tanins. Pour les tisanes médicinales, on infusera 15 minutes, temps nécessaire à une bonne extraction des principes actifs mais néfaste à leur qualités gustatives. Les tisanes plaisirs doivent absolument infuser moins longtemps.

## Quel édulcorant ?

En règle générale, une infusion de plantes sauvages ne doit pas être sucrée. Dans le cas contraire, n'utiliser que du miel ! Un avantage du miel est qu'en émulsionnant les huiles essentielles, il permet leur meilleure dissolution dans l'eau.