

CE CARNET APPARTIENT À



LE MATCHA ? LA SÉRENDIPITÉ QUI SE BOIT.

Ce Carnet de Dégustation & Mémoires Sensorielles accompagne votre découverte du matcha, que vous soyez débutant curieux ou amateur éclairé.

Plus qu'un simple journal, c'est un carnet initiatique. Un outil d'éveil sensoriel qui honore la tradition japonaise tout en s'adaptant aux pratiques modernes.

Observer · Préparer · Déguster · Ressentir · Noter

Ce carnet transforme l'acte de boire du matcha en pratique méditative. Avec le temps, vous affinerez votre palais, votre vocabulaire, votre relation au thé.

Quatre dimensions

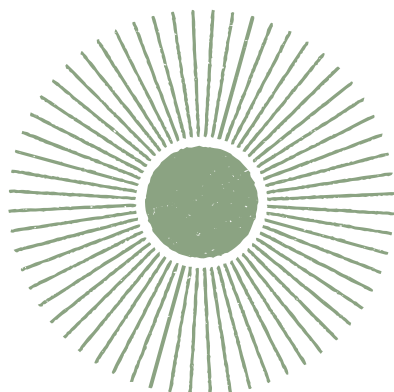
Identité, préparation, analyse sensorielle, ressenti personnel.

Trois qualités

Wabi · sobriété, Sabi · profondeur, Wa · harmonie.

Le glossaire vous accompagne. Consultez-le librement.

Savourez. Le carnet est au service du plaisir, jamais l'inverse.



Vous tenez entre vos mains la première édition de ce carnet.
Une édition artisanale japonaise verra le jour grâce à votre soutien.

SOMMAIRE

COMMENT UTILISER CE CARNET

Parcours de lecture suggérés

9

LE THÉIER

Illustration botanique et histoire du thé

11

GLOSSAIRE

Guide des termes et mode d'emploi

17

DÉGUSTATIONS

30 fiches de dégustations de matcha

29

ASTUCES DE PRÉPARATION

Techniques et secrets de préparation du matcha

91

USTENSILES TRADITIONNELS JAPONAIS

Les outils de la cérémonie

101

MANIFESTE

Pour un matcha conscient

105

COMPAGNONS DE ROUTE

Références, institutions et producteurs

111

NOTES LIBRES

Espace pour vos observations

113

道しるべ・REPÈRES

TERROIR · LES RÉGIONS	18
CULTIVAR · LES VARIÉTÉS	18, 19
RÉCOLTE · LES SAISONS	19
GRADE · LES QUALITÉS	20
PRÉPARATION · LE RITUEL	20
TEMPÉRATURE · L'EAU	22
MOUSSE · LA TEXTURE	24
ARÔMES · LE NEZ	24
GOÛT · LE PALAIS	25
UMAMI · LA SAVEUR NOBLE	15, 25
DÉFAUTS · LES RECONNAÎTRE	27
LE THÉIER	11
GLOSSAIRE	17
DÉGUSTATIONS	29
ASTUCES	91
USTENSILES	101
MANIFESTE	105

COMMENT UTILISER CE CARNET

DÉCOUVRIR LE MATCHA — NOVICE

- *Le Théier pour comprendre l'origine (p.11)*
- *Glossaire : Terroir, Grade, Préparation (p.17-27)*
- *Astuces de préparation (p.91-99)*
- *Commencer les dégustations avec curiosité*

APPROFONDIR — PRATIQUEMENT RÉGULIER

- *Lire l'intégralité du carnet*
- *Explorer les cultivars et terroirs*
- *Affiner votre vocabulaire sensoriel*
- *Documenter systématiquement vos dégustations*

SE PERFECTIONNER — EXPERT

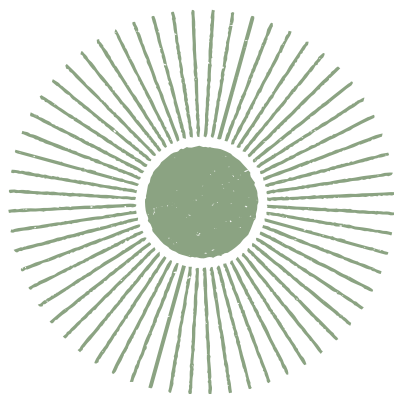
- *Fiches de dégustation comme outil de mémoire*
- *Manifeste pour ancrer votre éthique (p.105)*
- *Glossaire comme référence rapide*

OBSERVER · PRÉPARER · DÉGUSTER · RESSENTIR · NOTER

Le glossaire est votre compagnon permanent (p.17-27). Consultez-le librement lors de vos dégustations — il est conçu pour être un outil vivant, pas une encyclopédie à lire d'un trait.

Dans les fiches de dégustation (p.29), remplissez uniquement ce qui vous parle. Enrichissez-les au fil du temps pour créer votre mémoire sensorielle : ce carnet est au service du plaisir, jamais l'inverse.

Utilisez les pages de notes libres (p.113) pour vos observations et découvertes. Ce carnet fonctionne comme un journal intime gustatif : il n'y a pas de mauvaise façon de le remplir.



LE THÉIER

La plante à l'origine de la poudre de thé vert matcha

« Avant de devenir un breuvage,
le thé fut d'abord une médecine. »

Kakuzō Okakura — LE LIVRE DU THÉ (1906).
Traduit de l'anglais par Gabriel Mourey (1927).



Le mot japonais matcha « 抹茶 » est formé de « matsu », ou plus précisément du caractère « 抹 », qui signifie « frotter », « broyer » ou « réduire en poudre », et de « 茶 » (cha), « thé ». Littéralement : « thé broyé » ou « thé moulu ».

THÉIER 茶の木



ORIGINE : ASIE DU SUD-EST

NOM BOTANIQUE : *Camellia sinensis* var. *sinensis*

Tige fleurie avec feuille sectionnée et nombreux segments floraux.

Gravure coloriée (1771). Miller, John, (1715-vers 1792), graveur et botaniste allemand.

SOURCE : Wellcome Collection, Domaine Public.

LE THÉ

AUX ORIGINES DU THÉ

Le thé nous vient de Chine, où il servait d'abord de remède. Selon la légende, Shen Nong, père de la pharmacopée chinoise, aurait découvert ses vertus en expérimentant diverses plantes. Cette dimension thérapeutique initiale explique l'expression japonaise « Ocha wo ippuku », (お茶を一服) — littéralement « une dose de thé » —, qui évoque encore aujourd'hui une boisson aux vertus curatives.

LE THÉ AU JAPON

La consommation de thé est attestée pour la première fois au Japon vers 815, lorsque le moine Eichū en offrit à l'empereur Saga. Longtemps réservé à une élite, le thé se diffusa plus largement à partir de l'époque de Kamakura (1185–1333). Le moine Yōsai, fondateur de l'école Rinzaï du bouddhisme Zen, joua un rôle clé en rapportant de Chine les techniques de préparation du thé en poudre, ancêtre du matcha japonais. Ce n'est cependant qu'à l'époque d'Edo (1603–1868) que le sencha — aujourd'hui le thé vert le plus populaire — fit son apparition avant de se démocratiser dans tout le pays.

EXPANSION MONDIALE

Au XVI^e siècle, les Portugais introduisirent le thé en Europe par l'intermédiaire du comptoir de Canton. Au siècle suivant, les Hollandais, alors maîtres du commerce asiatique, ont ouvert les premières voies d'exportation massive du thé vers la Grande-Bretagne. Aujourd'hui, la production mondiale atteint environ 6,5 millions de tonnes par an (chiffres de 2021), avec près d'un tiers consacré au thé vert.

DE LA PLANTE À LA TASSE

Tous les thés sont issus du même théier (*Camellia sinensis*, variétés *sinensis* et *assamica*). Leur diversité provient exclusivement des méthodes de traitement appliquées après la récolte. Le terme « fermentation » — improprement utilisé dans le langage courant — désigne en réalité une oxydation enzymatique, c'est-à-dire une réaction chimique catalysée par les enzymes naturelles des feuilles, distincte de la fermentation microbienne du vin ou du fromage.

Le thé vert japonais se distingue par une inactivation rapide des enzymes responsables de l'oxydation, ce qui permet de conserver ses composés antioxydants (comme les catéchines, un groupe de polyphénols antioxydants) et ses acides aminés (L-théanine), sources de la saveur umami. En revanche, le thé noir, totalement oxydé, développe des arômes complexes et floraux, ainsi qu'une robe cuivrée caractéristique.

UNE HISTOIRE MILLÉNAIRE

PRÉPARER UN THÉ D'EXCEPTION

La philosophie du thé japonais repose sur la recherche de l'umami, cette saveur profonde et savoureuse portée par les acides aminés, persistante, et perçue sur l'ensemble de la langue.

Pour révéler pleinement ce caractère :

- Les acides aminés se dissolvent à toutes les températures d'eau.
- Les catéchines — famille de polyphénols contribuant, avec les tanins, à l'astringence — et la caféine, source d'amertume, se libèrent davantage à haute température.

Principe fondamental : infuser les thés de haute qualité à basse température pour extraire l'umami tout en limitant l'astringence.

LE MATCHA : ESSENCE DU THÉ

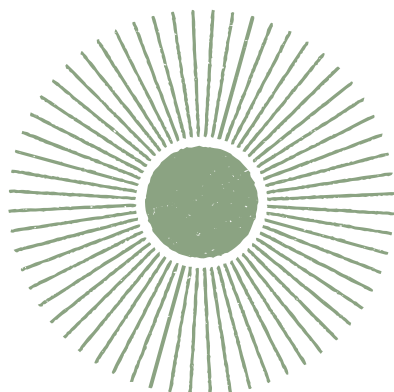
Le matcha provient de feuilles cultivées à l'ombre pendant 3 à 4 semaines avant la récolte. Son élaboration suit un processus unique : les feuilles fraîches, d'abord étuvées à la vapeur d'eau, sont ensuite séchées sans être roulées pour obtenir le tencha (base du matcha). C'est ce traitement à la vapeur — et non la torréfaction — qui distingue les thés verts japonais des thés verts chinois, traditionnellement chauffés à sec dans des woks.

Le tencha est ensuite moulu très lentement dans un moulin de pierre (*ishi usu*), afin d'éviter toute altération par la chaleur, jusqu'à obtenir une poudre d'une finesse exceptionnelle (1 à 20 µm). Cette méthode traditionnelle et minutieuse permet de consommer la feuille de thé vert dans son intégralité, et donc d'en tirer tous les bienfaits.

L'UMAMI : LA CINQUIÈME SAVEUR

L'umami, terme japonais signifiant « savoureux » ou « délicieux », désigne la cinquième saveur fondamentale aux côtés du sucré, du salé, de l'acide et de l'amer. Identifiée scientifiquement en 1908 par Kikunae Ikeda, chimiste et professeur à l'Université impériale de Tokyo, cette saveur évoque une richesse profonde et persistante en bouche.

Dans le thé, l'umami provient principalement de la L-théanine, un acide aminé présent dans le thé vert et noir, particulièrement concentré dans les thés d'ombre comme le matcha et le gyokuro. C'est cette complexité savoureuse, douce et enveloppante, qui confère aux grands thés japonais leur noblesse et fait la beauté d'une dégustation attentive.



GLOSSAIRE

TERROIR

Le terroir désigne le lieu géographique de culture du thé vert matcha avec ses caractéristiques uniques : le sol, le climat, l'altitude, la brume, l'ensoleillement.

Ces caractéristiques influencent directement le profil gustatif du matcha.

Uji - Préfecture de Kyoto

- Berceau historique du matcha cérémonial
- Sol riche, climat tempéré, brume matinale
- Profil : umami persistant, douceur prononcée, notes marines subtiles

Nishio - Préfecture d'Aichi

- Plus grand producteur en volume
- Sol sablonneux, climat doux
- Profil : équilibré, accessible, umami modéré

Wazuka - Préfecture de Kyoto

- Terroir montagneux (altitude 200-400m)
- Culture en terrasses, différences thermiques jour/nuit
- Profil : frais, notes herbacées vives, finesse aromatique

Yame - Préfecture de Fukuoka

- Terroir émergent de haute qualité
- Brume épaisse, températures douces
- Profil : sucré naturellement, doux, faible astringence

Kagoshima - Préfecture de Kagoshima

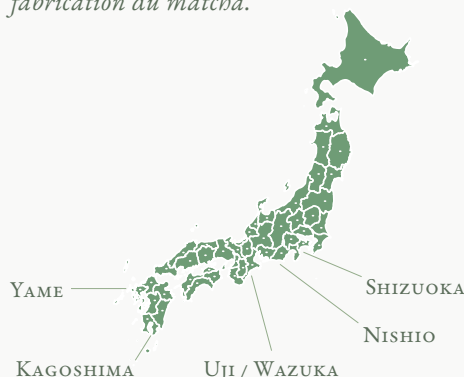
- Région méridionale, climat subtropical, sol volcanique (proche du volcan Sakurajima, l'un des stratovolcans actifs du Japon)
- Production moderne, agriculture souvent bio
- Profil : caractère végétal prononcé, fraîcheur

Shizuoka - Préfecture de Shizuoka

- Région du sencha adaptée à la poudre de thé vert matcha moderne
- Sol volcanique, climat frais (proche Mont Fuji)
- Profil : style moins traditionnel, végétal franc

CARTE DES TERROIRS DU JAPON

Principaux terroirs japonais de culture et fabrication du matcha.



CULTIVAR

Un cultivar est une variété de Camellia sinensis sélectionnée pour ses qualités propres. Il s'apparente à un cépage viticole.

Yabukita

- Profil : équilibré, légère astringence, umami modéré
- Arômes : herbes fraîches, notes végétales
- Couleur : vert standard
- Texture : doux, soyeux, léger en bouche
- Utilisation : tous grades, idéal pour l'assemblage
- Terroir de prédilection : cultivé dans tout le Japon
- Proportion : ≈ 75% de la prod. japonaise (2020)
- Caractère : le « standard » japonais, référence universelle, polyvalent, robuste, rendement élevé

Okumidori

- Profil : structure tannique modérée, umami riche
- Arômes : rose, chocolat au lait, notes noisettées
- Couleur : vert profond, vif et lumineux
- Texture : corps marqué, dense
- Utilisation : premium et cérémonial
- Terroir de prédilection : Uji, Wazuka, Kagoshima
- Particularité : bourgeonne plus tard, résistant

Saemidori

- Profil : doux, umami élevé
- Arômes : notes herbacées vives, herbes fraîches
- Couleur : vert éclatant exceptionnel
- Texture : velouté, crémeux, corps plein
- Utilisation : premium et cérémonial
- Terroir de prédilection : Kagoshima, Yame
- Particularité : cultivar précoce

Samidori

- Profil : très doux, velouté, umami profond
- Arômes : notes lactées prononcées
- Couleur : vert clair à vert vif lumineux
- Texture : soyeux exceptionnel, crémeux
- Utilisation : cérémonial premium
- Terroir de prédilection : Uji, Nishio
- Particularité : cultivar traditionnel d'Uji

Gokō

- Profil : aromatique, umami long et présent
- Arômes : notes florales et terreuses légères
- Couleur : vert foncé printanier et intense
- Texture : lisse, crémeux, riche
- Utilisation : premium et cérémonial
- Terroir de prédilection : Uji
- Particularité : cultivar d'ombrage rare, profil très distinctif

Kanayamidori

- Profil : umami doux, notes végétales marines
- Arômes : notes lactées prononcées, floral frais, noisette en finale (dernière note perçue par rétro-olfaction)
- Couleur : vert émeraude clair à vibrant
- Texture : soyeux, onctueux
- Utilisation : premium et cérémonial
- Terroir de prédilection : Shizuoka, Uji, Kagoshima
- Particularité : résistant au froid

Okuyutaka

- Profil : riche en amino-acides, umami prononcé
- Arômes : notes marines, crémeuses, parfois légèrement lactées
- Couleur : vert herbe vif à vert intense
- Texture : dense, corps marqué
- Utilisation : sencha de qualité, matcha cérémonial
- Terroir de prédilection : Kagoshima, Uji
- Particularité : cultivar tardif à récolte courte

Uji Hikari

- Profil : umami noble et puissant, attaque corsée et intense, légère astringence
- Arômes : notes marines, noisette, crémeux
- Couleur : vert vif lumineux, vert clair éclatant
- Texture : riche, crémeux, corps plein, soyeux
- Utilisation : cérémonial haut de gamme
- Terroir de prédilection : Uji (exclusif)
- Caractère : profondeur, complexité aromatique, rarement vendu pur, < 1% de la prod. japonaise

Asahi

- Profil : umami profond, astringence quasi-nulle, douceur extrême
- Arômes : notes pâtisseries, crème sucrée
- Couleur : vert jade clair, élégant, non "flashy"
- Texture : velouté exceptionnel, crémeux
- Utilisation : ultra-premium (rare, prod. limitée)
- Terroir de prédilection : Uji
- Particularité : rarissime (< 1% de la production), fenêtre de récolte très brève

N.B. : Liste non exhaustive, ≈ 150 cultivars de thé au Japon, enregistrés ou non (10 à 15 utilisés pour le matcha de qualité). Bien que le système d'enregistrement soit établi, certains cultivars indigènes ou locaux non répertoriés sont encore cultivés, préservant diversité génétique et saveurs traditionnelles. Certaines espèces indigènes sont menacées. À l'instar du vin (et ses cépages), le matcha peut être monovariétal (single) – élaboré à partir d'un seul cultivar – ou issu d'un assemblage (blend). La plupart des matcha proviennent d'un assemblage de plusieurs cultivars réalisé par un maître du thé (chashi), afin d'assurer une saveur unique et stable, limitant les variations de qualité, de prix et de disponibilité d'une année à l'autre.

RÉCOLTE

Ichibanacha - Première récolte

- Période : avril-mai (printemps)
- Caractéristiques : 1^{res} pousses post-hivernales
- Profil gustatif : umami intense, doux, peu amer
- Qualité : grade cérémonial, la plus haute
- Nutriments : L-théanine, acides aminés max

Nibanacha - Deuxième récolte

- Période : juin-juillet (≈ 45 jours après 1^{re} récolte)
- Caractéristiques : feuilles plus matures
- Profil gustatif : végétal, astringent, faible umami
- Qualité : bonne, adapté usage quotidien
- Utilisation : traditionnelle et contemporaine

Automne

- Période : septembre-octobre
- Caractéristiques : traditionnellement rare
- Profil gustatif : robuste, amertume prononcée
- Utilisation : principalement culinaire

GRADE

Le grade désigne la qualité et la catégorie d'un thé vert matcha. Il dépend principalement de l'origine des feuilles, de la méthode de culture (un ombrage plus long accroît la teneur en umami et en chlorophylle), du mode de traitement (le matcha cérémonial est moulu plus finement), ainsi que de la saveur et de la couleur. Certains producteurs japonais utilisent toutefois leurs propres échelles, et les frontières entre les grades peuvent varier.

Le grade influence directement l'usage et la valeur du matcha.

Culinaire

- Usage : cuisine, pâtisserie, smoothie, latte
- Caractéristiques : feuilles matures, mouture mécanique rapide, amertume prononcée
- Couleur : vert pâle à jaunâtre
- Texture : moins fine, dissolution correcte
- Avantages : prix accessible
- Mise en garde : à ne pas boire pur (trop amer sans un ajout de sucre ou de lait)

Premium

- Usage : dégusté pur et préparations modernes
- Caractéristiques : bon équilibre qualité/prix
- Couleur : vert franc
- Texture : fine, bonne dissolution
- Profil : astringence équilibrée, umami modéré
- Idéal pour : usage quotidien de qualité

Cérémonial

- Usage : cérémonie du thé, dégustation pure
- Caractéristiques : premières pousses, ombrage 20-30 jours (jusqu'à 40-50 jours pour des productions ultra-premium spécifiques, extrêmement rare), moulu à la meule de pierre
- Couleur : jade intense, lumineux
- Texture : soyeuse, impalpable
- Profil : umami profond (long et présent), douceur, complexité aromatique
- Expérience : méditative, contemplative

« La perfection est partout si nous nous soucions seulement de chercher à la reconnaître. »

Kakuzō Okakura. LE LIVRE DU THÉ (1906). Traduit de l'anglais par Gabriel Mourey (1927).

PRÉPARATION

Proportions uniquement indicatives. Les dosages et températures varient sensiblement selon le cultivar, la qualité, les préférences, la récolte, la saison, ou l'école de thé.

Usucha · Thé léger

- Dosage classique : 2 g pour 60 ml d'eau
- Ratio : 1:30
- Température : 80°C (plus basse en été)
- Technique : fouetté vigoureusement en M/W
- Résultat : mousse abondante, léger, crémeux
- Usage : quotidien, cérémonies informelles

Koicha · Thé épais

- Dosage : 3-4 g pour 20-30 ml
- Ratio : 1:7-1:10 (très concentré)
- Température : 70-80°C (voire 60-65°C pour des grades exceptionnels selon certaines écoles, une exception pour un koicha ultra-premium)
- Technique : pétri lentement, non fouetté
- Résultat : texture sirupeuse dense (miel/chocolat fondu) et ample, umami intense
- Usage : cérémonies formelles, thé matcha ultra-premium
- Particularité : théiers âgés, expérience contemplative, souvent partagé

TAMISAGE

Avec tamis

- Bénéfices : élimine les grumeaux, mousse parfaite, texture soyeuse
- Technique : tamis 100 mesh minimum
- Recommandé pour : koicha, le matcha trop vieux (> 3 mois), et le grade cérémonial

Sans tamis

- Acceptable si : matcha très frais (< 1 mois), sachet hermétique, usage quotidien pressé
- Risques : grumeaux, texture irrégulière, mousse imparfaite
- Compensation : fouettage plus long/vigoureux

DOSAGE

Le dosage influence radicalement la personnalité aromatique et l'intensité de l'expérience de dégustation du matcha.

Une cuillère en bambou traditionnelle (chashaku), légèrement bombée de matcha (formant une petite montagne), équivaut à ≈ 1 g. Utilisez une cuillère doseuse ou une balance de cuisine numérique pour en mémoriser visuellement la juste mesure.

Léger - ratio 1:40

- Dosage : 1,5 g/60 ml (usucha léger)
- Profil : délicat, subtil, désaltérant
- Usage : matcha ultra-premium (pour apprécier les nuances), été, débutants
- Caractère : douceur maximale, zéro agressivité

Standard - ratio 1:30

- Dosage : 2 g/60 ml (usucha standard)
- Profil : équilibré, umami présent, astringence modérée
- Usage : quotidien, polyvalent
- Caractère : le ratio classique, point de départ

Corsé - ratio 1:20

- Dosage : 3 g/60 ml (usucha corsé)
- Profil : intense, structuré, umami prononcé
- Usage : matins énergisants, matcha de bonne qualité (le ratio révèle les saveurs)
- Caractère : puissance, corps marqué

Koicha - ratio 1:7 à 1:10

- Dosage : 3-4 g/20-30 ml
- Profil : sirupeux, très épais, umami extrême
- Usage : matcha cérémonial exclusivement
- Caractère : expérience méditative, contemplation

RÉCIPIENT

Le récipient joue un rôle fondamental dans la dégustation du thé matcha. Il agit comme un filtre sensoriel et symbolique entre le thé et celui qui le boit. Sa forme, sa matière et sa couleur influencent la température, la mousse, la perception du goût, mais aussi le rythme, la saison et l'état d'esprit de la dégustation.

Dans la cérémonie du thé japonaise (chanoyu), le choix du récipient n'est pas seulement fonctionnel. En effet, il exprime l'harmonie, la saison, et l'état d'esprit du maître de thé.

Chawan · Bol traditionnel

- Caractéristiques : forme évasée, large et ouvert, profond, parois épaisses
- Avantages : facilite le fouettage, retient la chaleur, dimension rituelle
- Diamètre idéal : 11-16 cm
- Usage : usucha et koicha traditionnels
- Expérience : sensorielle complète (poids, texture céramique, chaleur, histoire)

Mug & Tasse moderne

- Avantages : pratique, quotidien, portable
- Limites : fouettage moins aisé (bords hauts), moins d'espace, chasen long et fin à privilégier
- Usage : usucha rapide, bureau, voyage
- Expérience : fonctionnelle, moins méditative

Verre

- Avantages : montre les strates de couleur (lait + matcha), pour présentations visuelles
- Température : ambiante ou réfrigérée
- Usage : matcha glacé, smoothie, latte, frappé
- Expérience : moderne, estivale, désaltérante

« C'est devant une statue du Bodhi Dharma que les moines récoltaient le thé et le buvaient dans un bol unique avec tout le formalisme recueilli d'un sacrement ; et c'est de ce rituel Zen qu'est née et que s'est développée la cérémonie du thé au Japon, au quinzième siècle. »

Kakuzō Okakura. LE LIVRE DU THÉ (1906).

TEMPÉRATURE

La température est un facteur essentiel dans l'art du matcha, influençant à la fois le goût, la texture et la dimension cérémonielle du geste.

Avant la préparation, le bol est toujours réchauffé (à l'eau chaude) puis séché pour éviter un choc thermique : un récipient froid ferait chuter la température de l'eau et compromettrait la formation de la mousse. Un bol tiède maintient le matcha dans sa zone gustative idéale (70–80°C) et préserve toute la richesse de son umami.

Froide < 20 °C

- Préparations : matcha glacé, smoothie, latte
- Profil : fraîcheur herbacée, amertume atténuée, désaltérant
- Technique : fouetter à chaud (30 ml) puis ajouter eau ou lait glacé
- Usage : été, sport, après repas riche

Tiède 50-70 °C

- Préparations : latte, matcha doux
- Profil : douceur max., zéro amertume, onctueux
- Température lait : 60-65°C (mousse optimale)
- Usage : confort, accessibilité, boissons lactées

Chaud 70-85 °C

- 70-75°C : matcha délicat, cérémonial → préserve l'umami (idéal pour le koicha)
- 80-85°C : matcha corsé, quotidien → extrait la structure
- Test sans thermomètre : eau bouillante et attendre 2-3 minutes ≈ 75°C
- Usage : usucha et koicha traditionnels

TECHNIQUE

Chasen · Fouet en bambou traditionnel

- Nombre de brins : 80 à 120 pour l'usucha, 60 à 80 pour le koicha
- Mouvement : en forme de M ou de W, vigoureux mais souple
- Durée : environ 20 à 30 secondes
- Résultat : mousse fine et régulière, texture veloutée et homogène
- Entretien : rincer à l'eau tiède, essuyer avec un chiffon doux après usage, laisser sécher verticalement sur un support (kusenaoshi)

Mousseur électrique

- Avantages : rapidité (10 à 15 secondes), facilité, mousse abondante
- Résultat : mousse plus grossière, bulles larges
- Usage : latte, préparation quotidienne rapide
- Limite : texture moins raffinée, légère oxydation du matcha

Shaker

- Avantages : pratique, portable, ne nécessite pas d'eau chaude
- Technique : agiter vigoureusement pendant 30 à 60 secondes
- Résultat : pas de vraie mousse, texture fluide et homogène
- Usage : bureau, sport, voyage

Cuillère

- Usage : dépannage ou cuisine uniquement
- Résultat : texture aqueuse, présence de grumeaux, peu adapté à la dégustation pure
- À éviter : pour toute dégustation sérieuse

和敬清寂

« Wa, Kei, Sei, Jaku »
« Harmonie, Respect, Pureté, Tranquillité »

Les quatre principes de la cérémonie du thé japonaise, le « chanoyu », formalisés par Sen no Rikyū, maître de thé japonais au XVI^e siècle au service de puissants seigneurs, et considéré comme la figure centrale du développement du « chanoyu », en particulier de la tradition du « wabi-cha », un style japonais de cérémonie du thé qui met l'accent sur la simplicité et le dépouillement.

GRANULOMÉTRIE

La granulométrie du matcha (finesse de la poudre) influence directement la texture, la mousse et le goût. Un matcha de haute qualité présente une mouture ultra fine, obtenue par broyage lent à la meule de pierre. Cette finesse permet au matcha une dissolution homogène, une mousse stable et une sensation veloutée en bouche.

Ultra-fine

- Texture : comme du talc, colle aux doigts, s'envole au souffle
- Mouture : meule de pierre trad. (30-40 g/h)
- Grade : cérémonial premium
- Test : poudre totalement homogène, aucun grain distinct visible à l'œil nu
- Résultat gustatif : velouté parfait, mousse stable et harmonieuse (équilibrée en bouche)

Fine

- Texture : soyeuse, homogène, légère brillance
- Mouture : meule de pierre (traditionnelle ou moderne) ou broyage industriel haute qualité
- Grade : premium à cérémonial
- Test : quelques micro-agrégats qui se dispersent facilement
- Résultat gustatif : texture correcte, mousse stable et régulière

Moyenne

- Texture : légèrement granuleuse au toucher
- Mouture : industriel standard
- Grade : qualité standard / intermédiaire
- Test : petits agrégats perceptibles
- Résultat gustatif : texture acceptable si tamisé, grumeaux possibles

Granuleuse

- Texture : rugueuse, particules visibles comme du sable fin
- Mouture : industriel rapide, aucun contrôle qualité précis
- Grade : culinaire
- Test : grains nettement visibles, grumeaux tenaces
- Résultat gustatif : texture pâteuse, arrière-goût farineux, impropre pour une dégustation pure

COULEUR

La couleur du matcha reflète directement sa qualité et sa fraîcheur. Un vert vif et profond révèle une forte teneur en chlorophylle et en acides aminés — signes d'un thé d'ombre et finement moulu. Un ton jaunâtre ou terne traduit au contraire une oxydation ou une qualité inférieure.

Vert éclatant



- Description : vert vif, lumineux, vibrant
- Indicateurs : fraîcheur maximale (< 1 mois), culture ombrée optimale, chlorophylle élevée
- Grade / Usage : cérémonial, premium frais
- Conservation : excellent (hermétique + réfrigéré)

Fade profond



- Description : vert intense tirant vers bleu-vert, comme pierre de jade
- Indicateurs : ombrage prolongé (25-30 jours), cultivars spécifiques tels que Okumidori, Asahi ou Samidori
- Grade / Usage : cérémonial, koicha
- Caractère : noble, mystérieux, profondeur visuelle

Herbe jeune



- Description : vert tendre et clair, lumineux, printanier
- Indicateurs : ichibancha précoce (fin mars à début mai selon la région), jeunes pousses
- Grade / Usage : premium à cérémonial
- Caractère : fraîcheur, jeunesse, douceur visuelle

Terne · Oxydé



- Description : vert grisâtre, jauni, brunâtre
- Causes : oxydation (matcha ancien > 3-6 mois, exposition à la lumière, la chaleur ou l'air)
- Grade / Usage : tous grades si mal conservés
- Conséquence : perte arômes, umami dégradé, amertume accrue

N.B. : Un matcha légèrement oxydé reste consommable mais perd sa vivacité et son umami ; un matcha brunâtre, terne ou sans parfum doit être remplacé et non consommé.

MOUSSE

La mousse du matcha est un indicateur essentiel de qualité et de maîtrise du geste. Fine, dense et uniforme, elle résulte d'un fouettage précis au chasen et d'une poudre de thé matcha parfaitement moulue et tamisée.

Cette émulsion emprisonne les arômes, adoucit l'amertume et met en valeur la douceur umami. Une mousse soyeuse et stable offre une texture équilibrée en bouche et une dégustation visuellement apaisante.

Fine & stable

- Description : bulles microscopiques, texture crémeuse, surface satinée
- Stabilité : tient 5-10 min
- Indicateurs : bon fouettage (chasen), matcha de qualité, eau température optimale
- Résultat : sensation veloutée en bouche, expérience premium

Irrégulière

- Description : bulles moyennes à grosses, tailles variées, aspect inhomogène
- Stabilité : éclate partiellement en 2-3 min
- Causes : fouettage insuffisant, matcha grade inférieur, eau trop chaude
- Résultat : texture correcte, moins raffinée

Éphémère

- Description : mousse disparaît en < 1 minute
- Causes : eau trop chaude (> 90°C), matcha oxydé, pas de tamisage, technique inadéquate
- Résultat : texture plate, manque de corps

ARÔMES (NEZ)

Floral

- Description : arômes délicats de fleurs blanches (jasmin, oranger, sakura)
- Indicateurs : grade cérémonial ultra-premium, première récolte précoce, cultivars Samidori / Asahi
- À distinguer : thés parfumés (le matcha pur n'est jamais aromatisé)

Herbes fraîches

- Description : notes végétales vives (herbe coupée, épinards frais, légumes verts crus)
- Indicateurs : fraîcheur, jeunes feuilles ichibancha, chlorophylle élevée
- Cultivars : tous, particulièrement Saemidori

Noisette

- Description : arôme torréfié doux (noisette grillée, amande, sésame)
- Origine : processus de séchage et mouture
- Effet : apporte plénitude et chaleur

Lacté

- Description : sensation crémeuse (lait chaud, crème fraîche, beurre fondu)
- Indicateurs : matcha riche en acides aminés et en L-théanine
- Cultivars : Samidori, Okumidori

Marin · Iodé

- Description : notes d'algues nori, océan, varech, air marin
- Origine : terroir Uji, culture ombrée prolongée (concentration en acides aminés), brumes matinales, climat côtier
- Appréciation : recherché par les connaisseurs, complexité

Umami

- Description : plus qu'un arôme, saveur savoureuse, profonde, bouillon dashi
- Indicateurs : culture ombrée prolongée, niveau de L-théanine élevée, grade cérémonial
- Perception : anticipation olfactive de la saveur

TEXTURE EN BOUCHE

Léger

- Description : texture fluide, aérienne, désaltérante
- Indicateurs : dosage léger, usucha standard
- Sensation : boisson qui ne pèse pas

Velouté

- Description : texture soyeuse, crémeuse, enrobe le palais sans rugosité
- Indicateurs : grade cérémonial, granulométrie ultra-fine, bon fouettage (mousse fine et stable)
- Sensation : glisse comme une crème liquide

Dense

- Description : corps marqué, présence et épaisseur en bouche
- Indicateurs : dosage élevé (koicha ou corsé), cultivars riches en umami (Okuyutaka, Samidori, Gokō)
- Sensation : liqueur ample avec du poids, umami long et présent, remplit la bouche

Astringent noble

- Description : sécheresse élégante, resserrement papilles, structure tannique
- Indicateurs : ichibancha de fin de récolte, cultivar Yabukita, matcha premium
- Effet : apporte du caractère sans être agressif, nettoie le palais
- À distinguer : astringence brute (défaut = trop sèche, rugueuse)

N.B. : Défaut de texture – texture farineuse et pâteuse (épaisse, collante, arrière-goût désagréable). Causes : tamisage insuffisant, granulométrie grossière. Solutions : tamiser systématiquement, réduire le dosage, ou utiliser en cuisine si la texture et la persistance aromatique restent identiques.

SAVEUR · GOÛT

Doux

- Description : rondeur enveloppante, absence d'aspérités, sensation de plénitude douce
- Indicateurs : jeunes pousses ichibancha, période d'ombre prolongée, L-théanine élevée
- Cultivars : Samidori, Asahi
- Qualité : signe de thé matcha cérémonial de haute qualité

Umami

- Description : saveur savoureuse, charnue, persistante (bouillon, parmesan, shiitake)
- Origine : L-théanine et acides aminés concentrés par feuilles sous couvert d'ombre
- Indicateurs : grade cérémonial, ombrage 20-30 j et + pour certains matcha d'exception
- Effet : sensation de plénitude gustative
- Quintessence : la saveur noble du thé vert matcha d'exception

Amer noble

- Description : amertume subtile, élégante, parfaitement équilibrée (comme un cacao 85%)
- Rôle : apporte profondeur et complexité
- Indicateurs : bien équilibré, pas surextrait
- À distinguer : amertume brute (défaut = métallique, agressive)

Vif · Tonique

- Description : vivacité, fraîcheur, sensation de clarté, nettoie le palais
- Indicateurs : notes herbacées vives, usucha, matcha jeune
- Moment : matinée, après-midi, été
- Effet : revigore, désaltère

Profond

- Description : complexité multicouche : attaque → cœur → finale distincts
- Indicateurs : matcha cérémonial d'exception, terroir spécifique
- Expérience : on découvre de nouvelles facettes à chaque gorgée
- Comparaison : vin grand cru vs vin de table

ÉCHELLE D'APPRÉCIATION

Wabi · Sobriété

Beauté dans la simplicité, l'imperfection, la rusticité noble. Un matcha Wabi ne cherche pas à impressionner : il est authentique, brut, sincère. Absence d'artifice. Pureté.

Exemples de matcha Wabi :

- Matcha artisanal de petit producteur
- Couleur discrète, saveur authentique
- Présentation humble mais essence profonde

Sabi · Profondeur

Complexité, maturité, richesse des couches aromatiques. Un matcha Sabi révèle de nouvelles facettes à chaque gorgée. Il a de la mémoire, de l'histoire, de la densité temporelle.

Exemples de matcha Sabi :

- Profil aromatique multicouche (herbe → noisette → umami → persistance)
- Évolution gustative au fil de la dégustation
- Longueur en bouche remarquable

Wa · Harmonie

Équilibre parfait des éléments : douceur et amertume, légèreté et corps, fraîcheur et chaleur. Rien ne dépasse, tout s'articule naturellement. Sensation de complétude, de justesse.

Exemples de matcha Wa :

- Famille aromatique dominante non agressive
- Transition fluide entre nez-bouche et finale
- Sensation de paix après avoir bu

Cercles à remplir dans les fiches de dégustation



Wabi
Sobriété



Sabi
Profondeur



Wa
Harmonie

VALEUR PERÇUE

Tous les matcha ne racontent pas la même histoire. Cette grille aide à situer le matcha selon sa qualité perçue et son usage.

Chaque catégorie correspond à un niveau d'expérience gustative, de raffinement et d'investissement, du quotidien à l'exception.

Accessible · Quotidien

Matcha correct pour un usage régulier sans ruiner son budget. Pas exceptionnel, mais sans défauts majeurs. Bon pour latte, smoothie, rituel matinal simple.

Équilibré · Plaisir conscient

Rapport qualité-prix satisfaisant. On ressent une vraie qualité et une attention dans la production. Adapté aux moments où on veut se faire plaisir sans occasion spéciale.

Exceptionnel · Cérémonial

Expérience rare, mémorable. Chaque gorgée justifie le prix. Réservé aux dégustations contemplatives, aux moments précieux, aux cérémonies. Investissement émotionnel autant que financier.

N.B. : Ces trois qualités (Wabi, Sabi, Wa) sont indépendantes et forment une grille de lecture autant esthétique que sensorielle. Un matcha peut exceller dans une seule, deux, ou les trois dimensions.

Il n'y a pas de hiérarchie : un matcha peut être magnifiquement Wabi sans être Sabi. Remplissez un cercle, plusieurs ou laissez vide. Il ne s'agit pas de « noter » le matcha mais de le caractériser.

ACCORDS GUSTATIFS

Wagashi - confiseries traditionnelles du Japon

- Yōkan (gelée sucrée aux haricots rouges) : contraste parfait sucré/umami
- Mochi : texture moelleuse qui appelle le matcha désaltérant
- Dorayaki : plénitude qui adoucit l'astringence

Pâtisserie occidentale

- Chocolat noir 70% et plus : dialogue d'amertumes nobles
- Financier nature : texture beurrée qui amplifie le lacté du matcha
- Tarte citron : acidité qui réveille l'umami

Fromages - Accord audacieux

- Comté 24 mois ou parmesan : umami × umami = explosion savoureuse
- Chèvre frais : fraîcheur lactée complémentaire
- Éviter les fromages à pâte persillée

Fruits

- Poire : douceur, ne masque pas le matcha
- Fraise : acidité légère qui nettoie le palais
- Yuzu : zeste en recette, agrume japonais qui sublime la fraîcheur herbacée
- Éviter les agrumes trop acides ou consommés seuls

CONSEILS DE DÉGUSTATION

Température de l'eau

- 70-75°C : matcha délicat, cérémonial → préserve l'umami, minimise l'amertume
- 80-85°C : matcha corsé, quotidien → extrait plus de structure et de corps

Conservation optimale

- Boîte hermétique/opaque au réfrigérateur
- Avant de l'ouvrir, laissez la boîte revenir à température ambiante
- < 1 mois = optimal ; 1-3 mois = acceptable si bien conservé ; > 3-6 mois = risque oxydation

DÉFAUTS COURANTS

Métallique

Arrière-goût de fer, de pièce de monnaie. Causes : eau calcaire non filtrée, oxydation avancée, contact prolongé avec du métal (mauvaise conservation).

Amer brut

Amertume agressive, non noble. Causes : eau trop chaude (> 85°C), matcha grade culinaire en usucha, sur-infusion, feuilles trop mures.

Plat · Éteint

Absence de relief gustatif, fadeur, manque de caractère. Causes : matcha ancien (> 6 mois), mauvaise conservation (chaleur, lumière), grade très bas.

Poussiéreux

Sensation de sécheresse extrême, ou de texture farineuse désagréable en bouche. Causes : matcha grade culinaire de qualité médiocre moulu industriellement, particules grossières.

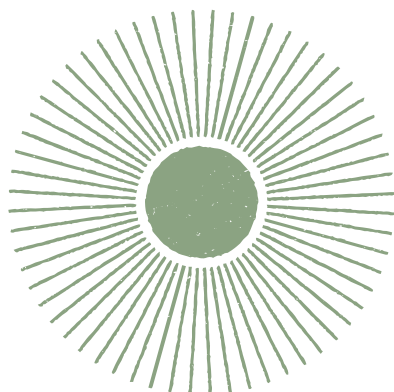
Finale âpre

Rugosité, rémanence désagréable en bouche. Causes : eau chlorée, matcha ancien ou oxydé, sur-fouettage (destruction des protéines).

Moment idéal

- Matin : effet énergisant doux et durable (L-théanine + caféine)
- Après-midi : pause méditative sans risque d'insomnie
- Éviter le soir : caféine (1 bol = 1 expresso)

VOIR GUIDE COMPLET P.101 - SECTION USTENSILES



DÉGUSTATIONS

IDENTITÉ DU MATCHA



Nom

Producteur

Terroir

Cultivar

- ☐ Yabukita
 ☐ Okumidori
 ☐ Saemidori
 ☐ Samidori
 ☐ Gokō
 ☐ Asahi
 ☐ Okuyutaka
 ☐ Uji Hikari
 ☐ Kanayamidori

Autre :

Type

- ☐ Monovariétal · Single
 ☐ Assemblage · Blend

Récolte

- ☐ Ichibancha 1^{re} récolte
 ☐ Nibancha 2^e récolte
 ☐ Automne

Millésime

Date de récolte _____ m./an. Date d'ouverture _____

Grade

- ☐ Culinaire
 ☐ Premium
 ☐ Cérémonial

PRÉPARATION

Méthode

- ☐ Usucha
 ☐ Koicha

Dosage

_____ g de matcha pour _____ ml d'eau

Ratio

- ☐ 1:40 · Léger
 ☐ 1:30 · Standard
 ☐ 1:20 · Corsé
 ☐ 1:10 · Épais

Tamissage

- ☐ Avec tamis
 ☐ Sans tamis

Récipient

- ☐ Chawan
 ☐ Mug · Tasse
 ☐ Verre
 Autre : _____

Température

- ☐ Froide <20°C
 ☐ Tiède 50-70°C
 ☐ Chaud 70-85°C
 Précis : _____°C

Technique

- ☐ Chasen
 ☐ Électrique
 ☐ Shaker
 ☐ Cuillère

ANALYSE SENSORIELLE

Granulométrie

- ☐ Ultra-fine
 ☐ Fine
 ☐ Moyenne
 ☐ Granuleuse

Couleur

- ☐ Vert Éclatant
 ☐ Jade Profond
 ☐ Herbe Jeune
 ☐ Terne · Oxydé

Mousse

- ☐ Fine & Stable
 ☐ Irrégulière
 ☐ Éphémère

Arômes

- ☐ Floral
 ☐ Herbes Fraîches
 ☐ Noisette
 ☐ Lacté
 ☐ Marin · Iodé
 ☐ Umami

Texture en bouche

- ☐ Léger
 ☐ Velouté
 ☐ Dense
 ☐ Astringent Noble

Saveur · Goût

- ☐ Doux
 ☐ Umami
 ☐ Amer Noble
 ☐ Vif · Tonique
 ☐ Profond

ÉVALUATION



Wabi
Sobriété



Sabi
Profondeur



Wa
Harmonie

Valeur perçue

- ☐ Accessible
 ☐ Équilibré
 ☐ Exceptionnel

CONTEXTE DE DÉGUSTATION

Date & Lieu

Dégustation n°

Moment

- ☐ Aube
 ☐ Matinal
 ☐ Après-midi
 ☐ Soir
 ☐ Nocturne

Rythme

- ☐ Contemplatif
 ☐ Quotidien
 ☐ Pressé

Ambiance

- ☐ Solitude
 ☐ Nature
 ☐ Silence
 ☐ Partage
 ☐ Urbain

EXPÉRIENCE GUSTATIVE

Type de préparation

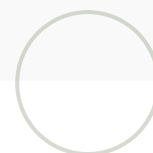
- ☐ Traditionnel
 ☐ Matcha Latte
 ☐ Mocktail
 ☐ Matcha Glacé
 ☐ Cuisine · Pâtisserie
 ☐ Cocktail

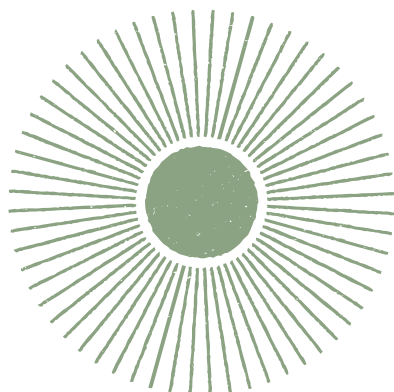
Accords gustatifs

Souvenir évoqué

RESSENTI PERSONNEL

Résonance intérieure après dégustation · NOTES LIBRES





ASTUCES

DE PRÉPARATION

MATCHA USUCHA - THÉ LÉGER TRADITIONNEL

LA TECHNIQUE DE LA PÂTE INITIALE

薄茶

Pourquoi cette technique fonctionne si bien : elle dissout le matcha en deux étapes et élimine tout risque de grumeaux, même avec un matcha non tamisé.

PRÉPARER L'EAU (80°C)

- Portez l'eau à ébullition puis laissez reposer 2-3 minutes
- Préparez 60 ml au total
- Prélevez 10 ml dans un récipient séparé (tasse, bol), pour créer une « pâte » avant dilution
- Température possiblement plus basse en été ou selon le matcha

CRÉER LA PÂTE LISSE

- Placez 2 g de matcha dans le *chawan* (tamisé idéalement)
- Versez uniquement les 10 ml d'eau prélevés
- Mélangez au *chasen* en petits cercles jusqu'à obtenir une pâte homogène, sans grumeaux
- Cette étape prend 10-15 secondes

AJOUTER LE RESTE DE L'EAU

- Versez les 50 ml d'eau restants d'un coup
- Le matcha est déjà dissous, le fouettage ne sert plus qu'à créer la mousse

FOUETTER EN M OU W

- Mouvement vigoureux mais souple du poignet
- Commencez au fond du bol
- Remontez progressivement vers la surface
- Durée : 20-30 secondes maximum

LA TOUCHE FINALE

- Gardez le *chasen* détendu entre vos doigts (pas de crispation)
- Mousse légère = arômes préservés (ne sur-fouettez pas)
- Levez doucement le *chasen* au centre pour finir

MATCHA KOICHA - THÉ ÉPAIS CÉRÉMONIEL

L'ART DU MÉLANGE LENT

濃茶

Différence cruciale avec la préparation du matcha *usucha* : le matcha *koicha* ne se fouette pas, il se mélange lentement. Pas de mousse recherchée.

TECHNIQUE TRADITIONNELLE

DOSAGE

- 3-4 g de matcha (obligatoirement grade cérémonial, utiliser un grade inférieur pour un *koicha* serait une erreur = trop amer)
- 20-30 ml d'eau à 70-80°C (température plus basse favorisée pour préserver les arômes délicats)

TAMISAGE OBLIGATOIRE

- Le *koicha* étant très concentré, aucun grumeau n'est toléré
- Tamiser deux fois si nécessaire

MÉLANGE CIRCULAIRE LENT

- *Chasen* tenu verticalement
- Mouvement circulaire du poignet (pas en M/W)
- Vitesse lente, pression douce
- Durée : pétrir lentement pour un mélange homogène

TEXTURE RECHERCHÉE

- Sirupeux, épais, brillant
- Cohésion complète (pas de séparation eau/matcha)
- Aucune mousse en surface

Note culturelle : Le *koicha* se partage traditionnellement, dans la cérémonie du thé – 茶道, *sadō* ou *chadō* –, avec un bol pour 3-5 personnes qui boivent à tour de rôle, en tournant le bol. C'est un moment de communion silencieuse où chaque gorgée est savourée lentement. Le geste de tourner le bol – 2 fois dans le sens horaire avant de boire – est un élément clé du rituel.

MATCHA GLACÉ - *ICED MATCHA*

MÉTHODE À CHAUD PUIS FROID

Pourquoi ne pas fouetter directement dans l'eau froide : le matcha ne se dissout pas correctement dans l'eau froide, créant des grumeaux tenaces.

PRÉPARER L'EAU (80°C)

- Fouettez 2 g de matcha avec 30 ml d'eau chaude (80°C)
- Créez une pâte épaisse bien homogène
- Ajoutez 100-150 ml d'eau froide
- Mélangez doucement (pas besoin de re-fouetter)
- Ajoutez des glaçons

Astuce été : préparez des glaçons de matcha à l'avance (matcha grade culinaire fouetté puis congelé en bacs). Plongez-les dans du lait d'amande froid pour un latte instantané, un cocktail ou un mocktail.

RAPPEL - TEMPÉRATURE : LES RÈGLES D'OR

TROP CHAUD (> 85°C)

- Détruit les catéchines (antioxydants), libère trop de tanins (amertume agressive), brûle la L-théanine (perte de douceur).

OPTIMAL (70-80°C)

- Préserve l'umami, extraction équilibrée, mousse stable.

TROP FROID (< 65°C)

- Dissolution incomplète, manque de corps, arômes moins expressifs. *N.B. : 60-65°C en préparation koicha (thé épais) pour des grades exceptionnels ultra-prémium selon certaines écoles*

TEST SANS THERMOMÈTRE

- Eau bouillante → attendre 2 minutes ≈ 80°C
- Eau bouillante → attendre 4 minutes ≈ 70°C
- Ou verser dans un bol puis attendre ≈ 1 minute

MATCHA LATTE

LA RÈGLE DES DEUX TEMPÉRATURES

Problème courant : matcha grumeleux dans le lait ou lait brûlé.

PRÉPARER LE CONCENTRÉ DE MATCHA

- 2 g de matcha + 30 ml d'eau à 80°C
- Fouetter jusqu'à texture lisse et crémeuse

CHAUFFER LE LAIT SÉPARÉMENT

- Quantité selon envie
- Température idéale : 60-65°C (test doigt : chaud mais supportable)
- Ne pas bouillir (> 70°C = goût cuit, protéines dénaturées)

MOUSSER LE LAIT (OPTIONNEL)

- Mousseur électrique (émulsionneur) : 15-20 secondes
- French press (cafetière à piston) : pomper 10-15 fois
- Shaker (mélangeur à cocktail) : agiter vigoureusement (30 sec)

ASSEMBLER

- Verser le concentré de matcha dans une tasse ou un verre
- Ajouter le lait moussé doucement
- N'ajouter aucun sucre ni additif
- Effet latte art possible avec bonne mousse

LAITS & BOISSONS VÉGÉTALES RECOMMANDÉS

- Origine issue de l'agriculture biologique de préférence
- Avoine : texture crémeuse, légèrement sucré naturellement
- Amande : léger, met en valeur le matcha
- Coco : onctueux, note exotique
- Vache entier : classique, riche

N.B. : Le matcha culinaire, ou premium (pas cérémonial), convient mieux au latte car l'ajout de lait masque une partie des nuances.

ERREURS COURANTES À ÉVITER

SUR-FOUETTER

- Symptôme : mousse qui retombe immédiatement, texture aqueuse
- Cause : fouettage excessif (> 30-40 secondes), destruction des protéines
- Solution : s'arrêter dès que la mousse est formée (20-30 secondes maximum)

EAU CALCAIRE

- Symptôme : goût métallique, film grisâtre en surface
- Cause : eau du robinet non filtrée
- Solution : eau en bouteille ou filtrée

CHASEN SEC QUI CRAQUE

- Symptôme : brins qui cassent, craquements
- Cause : *chasen* utilisé sans préparation et non entretenu
- Solution : tremper 2-3 minutes dans eau tiède avant usage, rincer après usage, sécher verticalement après usage (de préférence avec un support traditionnel, le *kusenaoshi*)

MATCHA QUI NE MOUSSE PAS

- Matcha trop vieux (> 6 mois ouvert)
- Eau trop chaude ou trop froide
- Grade culinaire (mousse rarement bien)
- *Chasen* usé (brins cassés) ou de mauvaise qualité

ALTÉRATION DU GOÛT DU MATCHA

- Parfum porté trop fort, encens, bougies parfumées ou désodorisants à proximité. Recommandations : éviter parfums/odeurs trop fortes pendant la dégustation du matcha
- Utilisation d'un fouet en plastique

QUALITÉ DE L'EAU

L'EAU, ÂME SILENCIEUSE DU MATCHA

La qualité de l'eau est cruciale pour sublimer le matcha. Douce et faiblement minéralisée (résidu sec 100 mg/L ou moins), elle en révèle toute la douceur et la complexité aromatique. Une eau dure, au contraire, en accentue l'amertume. Chauffée entre 70 et 80°C, filtrée et jamais réutilisée après ébullition, elle préserve les arômes délicats et incarne, dans la tradition japonaise, la pureté et l'harmonie du geste.

EAU IDÉALE

- pH neutre (6,5-7,5)
- Faible minéralisation (≤ 100 mg/L = idéal, < 150 mg/L = acceptable)
- Pas de chlore (dégrade les arômes)

EAUX EN BOUTEILLE RECOMMANDÉES

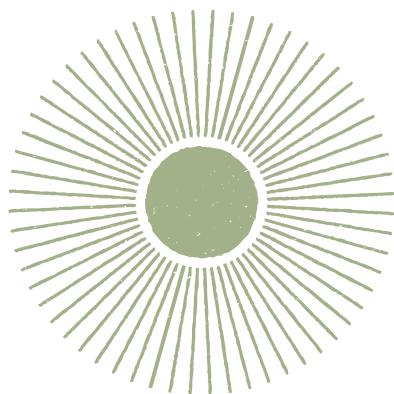
- Volvic (France) : très douce, neutre, idéale pour le matcha
- Mont Roucous (France) : ultra-pure, eau de montagne
- Rosée de la Reine (France) : extrêmement pure
- Montcalm (France) : peu minéralisée, préserve les arômes subtils
- Mont Blanc (France) : très faiblement minéralisée
- Henniez Bleue (Suisse) : faiblement minéralisée, neutre
- Aqua Alpi (Suisse) : très faible minéralisation, pureté alpine
- Spa Reine (Belgique) : très faiblement minéralisée, neutre
- Bru (Belgique) : peu minéralisée, douce
- À éviter : Vittel, Contrex, Hépar, Eptinger. Trop minéralisées, ces eaux masquent les arômes subtils et délicats du matcha

FILTRATION MAISON - ALTERNATIVE ÉCONOMIQUE

- Carafe filtrante, filtre sur robinet, perles en céramique : élimine chlore et calcaire
- Charbon « *binchōtan* » : charbon actif japonais, fabriqué de manière écologique à partir de bois dur (minéralise légèrement l'eau, améliore son goût, réduit certains contaminants)

RITUELS PERSONNELS

RITUELS PERSONNELS



USTENSILES

TRADITIONNELS JAPONAIS

USTENSILES TRADITIONNELS POUR PRÉPARER LE MATCHA

CHAWAN · 茶碗 · Bol à matcha (en grès, porcelaine ou argile), souvent large (ø 11-16 cm) et profond (7-10 cm), conçu pour fouetter la poudre de thé vert matcha. Ses dimensions, formes et aspects varient selon l'origine et l'usage.

CHASEN · 茶筌 · Fouet en bambou fin utilisé pour créer une mousse onctueuse en mélangeant matcha et eau.

CHASHAKU · 茶杓 · Cuillère en bambou (fine et longue) servant à doser la poudre de matcha. Une cuillère équivaut à environ 1 gramme de matcha.

CHAFURUI · 茶篩 · Tamis utilisé pour éliminer les grumeaux et obtenir une poudre fine avant utilisation. Par nature, le matcha a tendance à s'agglomérer (électricité statique, humidité, pression du conditionnement) ; un tamisage peut donc s'avérer essentiel pour une texture homogène et une mousse stable.

KUSENAOSHI · くせ直し · Support en céramique ou bois pour conserver la forme du chasen en bambou et optimiser son séchage.

CHAIRE · 茶入 · Petit récipient en céramique servant à contenir le matcha destiné au *koicha* (thé épais). Souvent accompagné d'une housse de soie (*shifuku*), et son couvercle peut être en ivoire (*gebuta*), considéré comme le plus noble. Sa présence évoque la solennité du moment et la pureté du geste.

NATSUME · 栞 · Boîte laquée en bois, plus légère, utilisée pour conserver le matcha destiné à l'*usucha*. Son nom vient du fruit du jujubier (*natsume*), auquel sa forme arrondie fait penser.

CHAZUTSU · 茶筒 · Boîte de conservation – en étain, laiton, cuivre, acier, aluminium ou bois – souvent dotée d'un couvercle intérieur pour l'étanchéité.

CHAKIN · 茶巾 · Linge en lin ou coton pour essuyer le bol et les ustensiles pendant la cérémonie.

N.B. : La qualité et l'entretien des ustensiles sont importants. Pour préserver votre matcha, optez pour un contenant opaque qui bloque la lumière, avec un couvercle hermétique (idéalement à double fermeture, second couvercle intérieur) pour limiter le contact avec l'air, l'humidité et les odeurs fortes. L'étain (reconnu pour ses propriétés antibactériennes naturelles) reste le matériau de prédilection, mais la céramique et l'aluminium sont aussi d'excellentes options. Gardez-le au réfrigérateur. Avant ouverture, laissez la boîte revenir à température ambiante : évite la condensation. Consommation optimale : dans le mois suivant l'ouverture. Bien conservé : 80% des arômes préservés. Mal stocké : perte de 50% de saveur en une semaine.

CONSEILS D'ENTRETIEN DES USTENSILES ÉLÉMENTAIRES



LE CHASHAKU - CUILLÈRE À THÉ

Fabriqué en bambou, le *chashaku* ne doit jamais être lavé à l'eau au risque de se déformer. Après chaque utilisation, essuyez délicatement les résidus de matcha (mouchoir en papier ou chiffon doux). Si le matcha a séché sur la cuillère, grattez-le doucement avec un tissu. Les taches de pigment vert qui persistent sont inoffensives et n'affectent pas l'utilisation.

Conservation : séchez à l'ombre dans un endroit bien ventilé. Évitez le plein soleil et les environnements trop secs qui peuvent fissurer le bambou.



LE CHASEN - FOUET À THÉ

Sa structure délicate en bambou demande un soin particulier. Après usage, rincez-le à l'eau tiède, puis essuyez-le avec un chiffon doux. Pour les résidus tenaces, frottez délicatement avec les mains ou un chiffon doux.

Conseil : un *kusenaoshi* (support de *chasen*) permet de redresser les brins et de préserver sa forme. Cependant, certaines écoles de thé préfèrent que les brins restent légèrement fermés – par exemple, l'école Omotesenke utilise des *chasen* plus fermés que l'école Urasenke (écoles historiques).

Conservation : essuyez soigneusement le fouet avant de le ranger pour éviter les moisissures. Comme le *chashaku*, stockez-le dans un endroit aéré et à l'abri de la lumière.

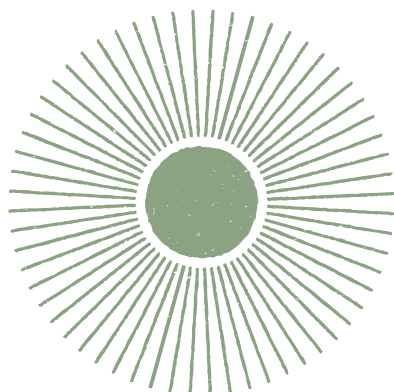


LE CHAWAN - BOL À THÉ

Fabriqué le plus souvent en grès, en porcelaine, ou en argile, le *chawan* est le seul ustensile en contact direct avec la bouche, il nécessite une hygiène irréprochable. Lavez-le à l'eau tiède sans produit avec un chiffon doux, en nettoyant méticuleusement tous les recoins. Évitez absolument les éponges abrasives qui rayeraient la surface. Un nettoyage immédiat prévient les taches de moisissure difficiles à éliminer.

Conservation : les *chawan* présentent souvent de fines craquelures de glaçure (les *kannyū*, comme un *kintsugi* naturel) qui retiennent l'humidité. Laissez-le sécher dans un endroit ventilé.

N.B. : Les ustensiles fabriqués au Japon sont à privilégier — leur bambou est sélectionné et travaillé sans traitements agressifs, selon des standards traditionnels exigeants.



MANIFESTE

POUR UN MATCHA CONSCIENT

LE MATCHA, UNE HISTOIRE MILLÉNAIRE TOUJOURS VIVANTE

Le thé vert en poudre que l'on nomme « matcha » naît au tournant des XII^e-XIII^e siècles durant l'époque Kamakura, importé de Chine par des moines japonais. Il devient rapidement le cœur de la cérémonie du thé, incarnant les principes zen : harmonie, respect, pureté, tranquillité.

Pendant des siècles, sa production reste un art minutieux : ombrage des théiers pendant 20 à 30 jours, cueillette manuelle des jeunes pousses (ichibancha), séchage délicat, moulage (mouture) à la meule de pierre — environ 30 grammes par heure. Ce n'est pas un simple thé. C'est une méditation, une philosophie, un acte de présence totale. Une démarche qui nous familiarise avec le partage, même en pleine solitude.

LA DÉRIVE CONTEMPORAINE

Aujourd'hui, le matcha séduit les jeunes générations pour son image saine, esthétique et apaisante, popularisée par les réseaux sociaux. Mais cette popularité cache une réalité inquiétante :

Dénaturé — Matcha latte sucré, frappé industriel, poudre colorée sans âme. Le rituel millénaire devient un produit de grande surface.

Dilué — Faux matcha de moindre qualité (senchas moulus, poudres importées ou non conformes aux méthodes traditionnelles japonaises), vendus comme authentiques. Le consommateur, désorienté, ne sait plus distinguer le vrai du faux — il boit l'image véhiculée par les influenceurs, plutôt que la réalité d'un produit artisanal.

Menacé — L'explosion mondiale de la demande de matcha fragilise la production artisanale japonaise : risque de pénurie, hausse des prix, abandon des méthodes traditionnelles au profit de rendements industriels.

Le matcha risque d'être sacrifié sur l'autel de la consommation de masse.

« Comprendre le lien profond et vital entre l'art japonais et la Voie du Thé est une condition préalable à l'appréciation de la culture japonaise en général. »

Sen Sôbitsu XV (1923-2025)

L'ENGAGEMENT DE CE CARNET — LE CODE DU MATCHA

Ce carnet est un guide pour savourer le matcha avec intention. Inspiré du bushidô — « la voie du guerrier » (武士道) — code d'honneur des samouraïs, il propose une éthique de dégustation : une voie d'exploration plutôt qu'un ensemble de règles.

Sept principes pour préserver, respecter et honorer le matcha :

誠・Makoto — SINCÉRITÉ

Rechercher l'authenticité. Privilégier les producteurs transparents, les terroirs identifiés, les grades adaptés à chaque usage. Refuser le marketing creux.

礼・Rei — RESPECT

Honorer le travail des cultivateurs de thés japonais. Chaque bol contient des mois de labeur et des générations de savoir-faire.

勇・Yū — COURAGE

Oser payer le juste prix. Soutenir l'artisanat plutôt que l'industrie.

名誉・Meiyo — HONNEUR

Transmettre les connaissances. Partager ce savoir sans convaincre : simplement expliquer, faire découvrir.

慈悲・Jihi — COMPASSION

Comprendre que tous ne peuvent accéder au matcha d'exception. Valoriser chaque grade à sa juste place. Chaque contexte a sa dignité. Ce qui importe n'est pas la forme, mais la présence.

誠実・Seijitsu — INTÉGRITÉ

Déguster en conscience : tamiser, doser, respecter la température. Refuser la négligence, même au quotidien.

自制・Jisei — MAÎTRISE DE SOI

Résister à la surconsommation. Le matcha n'est pas une mode, mais une relation. Cultiver la présence plutôt que l'habitude.



Cette voie n'est pas un idéal à atteindre, mais une direction dans laquelle marcher.

N.B. : Cette éthique s'inspire librement de concepts japonais sans en revendiquer une maîtrise absolue. Elle propose une direction, pas un dogme — une invitation à déguster consciemment, selon votre propre sensibilité.

LA VOCATION DU CARNET

Ce carnet n'est pas neutre. C'est un acte de résistance douce — un refus tranquille de la banalisation.

En documentant vos dégustations, vous devenez gardien d'une mémoire sensorielle. Vous affinez votre palais, distinguez le noble de l'ordinaire, le vrai du faux. Vous créez une archive vivante de terroirs, de cultivars, de moments.

Observer · Préparer · Déguster · Ressentir · Noter

Chaque page remplie est un geste de préservation. Vous ne consommez plus. Vous honorez.

« INCARNÉ D'ESPOIR »

Pour une éthique du geste, du temps et du goût.

Que ce carnet inspire une génération de buveurs conscients. Que le matcha retrouve sa dignité, son mystère, sa profondeur. Que les producteurs artisanaux puissent vivre de leur art. Que dans cinquante ans, on puisse encore déguster un *koicha* d'Uji, moulu à la meule de pierre, préparé au *chasen* en bambou taillé à la main, dans le silence d'une aube printanière, avant la première récolte — transmis par des artisans dont le savoir-faire aura été préservé.

Le matcha mérite mieux que la banalisation.

Soyons ses gardiens.

Ce carnet est dédié aux cultivateurs de théiers, aux maîtres de thé, aux artisans qui façonnent les ustensiles et objets du matcha, et à toutes celles et ceux qui, dans l'ombre, préservent un trésor millénaire.

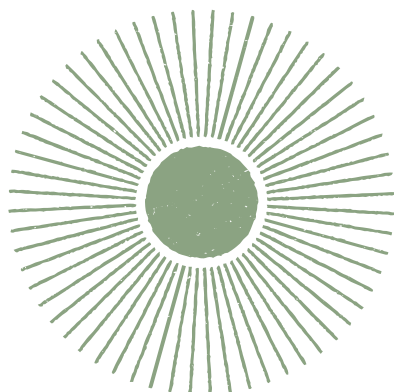
Avec une dédicace particulière à Sen Sōshitsu XV (1923-2025), Grand Maître (*Daisōshō*) et 15^e iemoto de l'école Urasenke, qui a consacré sa vie à la transmission de la voie du thé.

一期一会

« *Ichigo Ichie* »

Attribué à Sen no Rikyū, maître de thé japonais influent (XVI^e siècle) et figure majeure de l'histoire culturelle japonaise, qui a perfectionné l'art du thé, les normes artistiques et l'étiquette, « *Ichigo Ichie* » est un proverbe japonais et une expression idiomatique à quatre caractères issue de la cérémonie du thé. Lors d'une cérémonie du thé, l'hôte et l'invité doivent garder à l'esprit qu'il s'agit d'une rencontre unique et inoubliable, et faire preuve de sincérité dans leurs échanges.

Ce proverbe ne se limite pas aux cérémonies du thé, mais est également utilisé dans de nombreux contextes pour exprimer le message suivant : « Cette rencontre est une expérience unique qui ne se reproduira jamais. Chérissons donc ce moment et offrons la meilleure hospitalité possible. Vous vous reverrez peut-être à maintes reprises, mais soyez conscients que ce moment précis ne se représentera jamais. » Il est également utilisé pour désigner l'opportunité unique d'une vie.



COMPAGNONS DE ROUTE

Pour celles et ceux qui souhaitent approfondir cette voie, voici quelques compagnons de route — textes fondateurs, institutions gardiennes, producteurs dont l'intégrité a traversé les siècles.

LIVRES FONDATEURS

Le Livre du thé — Kakuzō Okakura (1906, trad. fr. Gabriel Mourey, 1927)
Le classique incontournable sur la philosophie du thé.

Vie du thé, esprit du thé — Sen Sōshitsu XV (1979, trad. fr. 2014)
Par le 15^e Grand Maître de l'école Urasenke. À ceux qui aspirent à suivre la voie du thé.

Le Dit du Genji — Murasaki Shikibu (XI^e s., trad. fr. 1993)
Première mention littéraire du thé à la cour impériale japonaise.

Japanese Tea Culture — Morgan Pitelka (2003)
Approche historique et anthropologique pour les curieux.

Wabi-Sabi for Artists, Designers, Poets & Philosophers — Leonard Koren (2008)
Explication du concept japonais de beauté fortuite pour créatifs et penseurs.

The Book of Matcha — Louise Cheadle & Nick Kilby (2016)
Guide moderne accessible, équilibre tradition et pratiques contemporaines.

INSTITUTIONS & PRODUCTEURS DE RÉFÉRENCE

Centre Urasenke du Chanoyu (Kyoto)
École de cérémonie du thé, préservation du chanoyu.

Marukyu Koyamaen (Uji, fondé en 1704)
Spécialiste matcha premium, fournisseur de maîtres de thé.

Ippodo Tea Co., Kyoto (Uji, fondé en 1717)
Producteur historique japonais, terroir Uji.

Japan Tea Central Public Interest Incorporated Association
« *Nihon Chagyō Chūōkai* »
Organisme officiel de régulation et documentation.

N.B. : Depuis le début du XXI^e siècle, de nombreuses marques de matcha ont émergé sur le marché occidental. Cependant, nombre d'entre elles sont de simples revendeurs sans expertise particulière. Pour garantir la qualité et l'authenticité, vérifiez systématiquement la traçabilité : origine géographique précise, méthodes de culture et date de récolte sont des indicateurs essentiels.

NOTES LIBRES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

NOTES

Vous avez rempli ce carnet.

Vous êtes devenu·e gardien·ne d'une mémoire sensorielle.

Chaque page témoigne d'un instant unique, d'une rencontre avec le matcha qui ne se reproduira jamais.

一期一会・Ichigo Ichie

L'édition suivante vous attend.

À PROPOS DE L'AUTEUR · Jimmy Braun, directeur artistique, auteur et musicien basé au Japon, cultive depuis plusieurs décennies une double passion pour les arts graphiques et la culture du thé. Il a créé MAJO (matcha tasting journal) pour offrir un espace dédié à la mémoire sensorielle du thé vert matcha — un carnet où capturer la beauté éphémère de chaque dégustation.



MATCHA — CARNET DE DÉGUSTATION & MÉMOIRES SENSORIELLES
MATCHA TASTING JOURNAL — MAJO — A SENSORY JOURNAL AND WAY OF TEA

Collection MAJO · Voies du Japon · Marianne.Tokyo × Matcha San
Conception, design et mise en page : Jimmy Braun.
Fukuoka, Kyūshū, Japon.

© 2025 Jimmy Braun. Première édition.

Tous droits réservés · All rights reserved. Toute reproduction, même partielle, est interdite.

ISBN: 978-969-9792-32-8
