

Thé, café... et si vous passiez au maté ?

Originnaire d'Amérique du Sud, le maté est une boisson traditionnelle préparée à partir des feuilles de Yerba Maté, une plante cultivée principalement en Argentine, au Paraguay, et au Brésil. 🌿

Après récolte, les feuilles sont séchées et légèrement torréfiées, puis réduites en morceaux. Elles sont ensuite infusées dans de l'eau chaude (mais non bouillante) pour libérer leurs arômes et leurs bienfaits.

Traditionnellement consommé dans unealebasse avec une bombilla (une paille filtrante), le maté peut également être préparé comme une infusion classique.



Les vertus du maté

Riche en antioxydants (polyphénols)

Le maté contient des polyphénols, des composés végétaux qui aident à lutter contre le stress oxydatif. Ils protègent les cellules de votre corps et renforcent votre système immunitaire.

Stimulant naturel (caféine, théobromine...)

La caféine donne un coup de boost, tandis que la théobromine (également présente dans le chocolat) et la théophylline offrent une énergie plus douce et durable. Cela augmente la vigilance et la concentration sans provoquer de nervosité.

Facilite la digestion (saponines)

Les saponines, présentes dans le maté, possèdent des propriétés anti-inflammatoires, favorisent une digestion harmonieuse et réduisent les ballonnements.

Améliore la concentration et l'humeur

Le maté est riche en vitamines B (notamment B1 et B2) qui soutiennent le système nerveux, ainsi qu'en magnésium et potassium, essentiels pour une bonne activité cérébrale. Cela réduit la fatigue mentale, améliore l'humeur et aide à rester concentré.

En Amérique du Sud, le maté est bien plus qu'une simple boisson : c'est un véritable rituel social. 🌍 On le partage entre amis ou en famille, en faisant circuler une calebasse de main en main, dans un esprit de convivialité et de respect.

Café/Thé/Maté

Le match des boissons énergisantes

Critères	Café	Thé	Maté
Énergie	⚡ Pic rapide	🌿 Progressif	⚡ Intense ⚡ Durable
Digestion	🟠 Irritant	🟢 Apaisant	🟢 Excellent
Antioxydants	🟢 Élevé	🟢 Élevé	🟢🟢 Intense
Goût	☀️ Intense	🌸 Floral	🌿 Fumé
Durée d'effet	🕒 Courte	🕒🕒 Moyenne	🕒🕒🕒 Longue
Caféine	80-100mg/tasse	20-30mg/tasse	30-50mg/tasse



Comment préparer le maté ?



Matériel nécessaire

Une calebasse (récipient traditionnel).

Une bombilla (paille filtrante).

Ou simplement une tasse pour débiter.



Ajoutez les feuilles

Remplissez la calebasse ou la tasse à moitié avec des feuilles de maté.



Humidifiez

Versez un peu d'eau froide sur les feuilles pour éviter qu'elles soient brûlées par l'eau chaude.



Infusion

Ajoutez de l'eau chaude (70-80 °C, pas bouillante) et fouettez.



Dégustez

Aspirez avec la bombilla ou buvez

directement si vous utilisez une tasse.

Comment préparer un maté ?

Ajoutez 60 à 70ml d'eau chaude



Ajoutez 1 cuillère à café de maté



Fouettez en zigzag pendant 1 minute