

Fiche Mémo : Températures & Temps d'Infusion

À garder dans votre cuisine pour des infusions réussies à tous les coups

Zen Breuvage — zenbreuvage.com

THÉS

Type	Température	Temps	Repère pratique
Thé blanc	75-80°C	2-3 min	Eau frémissante, pas bouillante — un thé délicat qui supporte mal la chaleur trop forte.
Thé vert (sencha)	70-75°C	1-2 min	Une eau trop chaude accentue l'amertume — laissez refroidir l'eau bouillie quelques minutes.
Thé vert (gyokuro)	50-60°C	1-2 min	Température volontairement basse pour révéler la douceur et l'umami du thé.
Matcha	70-80°C	Fouetté, pas infusé	L'eau est versée sur la poudre puis fouettée en zigzag, sans réel temps de pose.
Oolong (thé bleu-vert)	85-90°C	3-5 min	Peut généralement être infusé plusieurs fois avec le même lot de feuilles.
Thé noir	90-95°C	3-5 min	Une eau proche de l'ébullition, sans nécessairement bouillir à gros bouillons.

INFUSIONS & TISANES

Type	Température	Temps	Repère pratique
Feuilles et fleurs (camomille, verveine, menthe...)	100°C	5-7 min	Eau à ébullition versée directement sur les plantes, couvrir pour garder les arômes.
Racines et écorces (gingembre, cannelle...)	100°C	10-15 min	Ces parties plus dures demandent un temps de contact plus long pour bien infuser.
Rooibos	100°C	5-7 min	Sans théine, il supporte une infusion plus longue sans devenir amer.

À retenir : plus une eau est chaude et un temps d'infusion long, plus l'amertume et l'astringence augmentent — surtout pour les thés verts et blancs. En cas de doute, mieux vaut infuser un peu moins longtemps et goûter, quitte à prolonger si besoin.

Envie d'aller plus loin ? Retrouvez nos guides thé et plantes complets sur zenbreuvage.com