

Comment le déguster ?



1 PRÉPARER L'EAU CHAUDE

Idéalement entre 70°C et 80°C. Attention à ne pas la faire bouillir, cela rendra le maté très amer. Verser l'eau dans le thermos.

2 REMPLIR LA CALEBASSE

La remplir au 2/3 avec le maté préalablement séché et broyé et la recouvrir de votre main pour l'agiter de bas en haut afin que la poudre du broyage repose sur votre main (inutile pour la préparation du maté). Après avoir mélangé, incliner la calebasse et former un tas sur le côté de la calebasse.

3 PLACER LA BOMBILLA

Verser un peu d'eau tiède du côté vide de la calebasse pour humidifier les feuilles et placer la bombilla du même côté.

4 VERSER L'EAU CHAUDE

Remplir la calebasse avec l'eau chaude du thermos, toujours du côté vide jusqu'au niveau souhaité.

5 DÉGUSTEZ VOTRE MATÉ

Attendre quelques minutes avant la dégustation.

BIEN S'ÉQUIPER



 **LAFORET**

+ 33 (0)2 40 04 42 03
info@la-foret.com

www.pepinieres-la-foret.com



Ilex paraguariensis
Garden2Cup® *By* **LAFORET**

Le Maté du Paraguay produit chez vous !

 **LAFORET**

Ses bienfaits ?

🌿 Riche en nutriment pour booster le système immunitaire

- 15 acides aminés (*protéines*)
- Du magnésium, du potassium, mais aussi du calcium et du fer
- Des vitamines A, B1, B2, B3, B5, C et E
- Des saponines
- Des polyphénol
- De la théobromine
- De la caféine

🌿 Énergisant longue durée (*sans pic*) en améliorant la concentration et la vivacité d'esprit → caféine (taux inférieur au café) et théobromine

🌿 Antioxydant (*teneur : + 90% que le thé vert*) pour lutter contre le vieillissement de la peau, se protéger de la pollution ou faciliter la récupération après une activité physique → polyphénol

🌿 Allié minceur

- Saponines pour faciliter l'élimination des cellules grasses
- Caféine pour son effet diurétique en réduisant la rétention de liquide
- Potassium & calcium pour faciliter la digestion
- Véritable coupe-faim

Le saviez-vous ?

- La **France*** est le pays qui consomme le plus de Maté en Europe.
- Une préparation peut être utilisée **jusqu'à 10 fois !**
- Le **MATERO** est le nom donné au consommateur régulier de maté.

*Étude de l'Instituto Nacional de Yerba Mate 2018

Comment le cultiver ?

- **Sol riche bien drainé** et **atmosphère humide** - Température ambiante idéale **entre 20 et 23°C**
- **Peu ou pas d'utilisation** de produit phytosanitaire
- 2 tailles durant l'année



Comment le récolter ?

Cueillette → Séchage → Découpage Hachage → Conservation



Récolter les jeunes pousses bien développées



Installer les feuilles pendant plusieurs jours sur une grille bien aérée



Découper, hacher ou broyer les feuilles à la taille souhaitée



Stocker dans une boîte fermée

Quel est son goût ?

- **Saveur végétale** ressemblant à celle du thé vert avec des notes caramélisées
- Plus la durée de **conservation est longue**, plus le **goût sera prononcé et intense**
- Possibilité de **l'agrémenter** avec du miel, des épices, ou bien des écorces d'agrumes

