Le matcha : comment il est fabriqué et préparé

From the teas.co.uk wiki



Le tencha séché est moulu en une poudre très fine qui sert à préparer le matcha. Illustration générée par IA pour teas.co.uk.

> **Le matcha en bref :** le matcha est un thé vert cultivé à l'ombre, moulu à la meule de pierre, dont on consomme la feuille entière. Il contient davantage de catéchines et associe de façon singulière la caféine et la L-théanine. C'est aussi un thé souvent mal étiqueté en rayon : mieux vaut savoir reconnaître un bon matcha.

Dernière relecture par l'équipe de teas.co.uk en février 2026.

Le **matcha** est une poudre de thé vert très finement moulue. Il vient de la même plante que tous les autres thés verts, *Camellia sinensis*, mais sa production se sépare de celle du thé vert en feuilles environ trois semaines avant la récolte. Le résultat est une boisson qui contient plusieurs fois plus de catéchines, qui associe de façon singulière la caféine et la L-théanine, et qui occupe dans la culture japonaise une place vieille de 800 ans. C'est le seul thé au monde dont on consomme la feuille entière, et pas seulement l'infusion.

Au Royaume-Uni, le matcha est passé d'un produit de niche, réservé aux boutiques spécialisées au début des années 2000, à un produit courant en supermarché en 2026. Trois choses ont porté cette croissance : sa tasse d'un vert éclatant, très photogénique ; l'énergie douce et concentrée que lui donne l'équilibre avec la L-théanine ; et le matcha latte, devenu l'option par défaut des cafés pour ceux qui ne boivent pas de café. Il est aussi souvent mal étiqueté : savoir reconnaître un bon matcha compte.

D'où vient le matcha

Le matcha est arrivé au Japon au XIIe siècle avec des moines bouddhistes de retour de la Chine des Song. La technique de la meule de pierre, empruntée aux Chinois, a ensuite évolué de son côté au Japon. Au XVIe siècle, le matcha était au cœur de la cérémonie du thé, le chanoyu, codifiée par le maître de thé Sen no Riky?. Après 1900, les machines ont permis l'ombrage et le broyage à plus grande échelle, et la vague des « superaliments » des années 2010 l'a fait connaître dans le monde entier.

Comment le matcha est fabriqué

C'est sa fabrication qui fait le matcha. Trois étapes le distinguent du thé vert en feuilles :

1. **La culture à l'ombre :** pendant les trois dernières semaines avant la récolte, les théiers sont couverts de bambou ou de toile d'ombrage, qui arrêtent 70 à 90 % de la lumière du soleil. La plante réagit en produisant davantage de chlorophylle (d'où un vert plus profond) et davantage de L-théanine (l'acide aminé doux et savoureux à l'origine de sa sensation de concentration).
2. **La cueillette à la main** des seules feuilles les plus jeunes et les plus tendres de la récolte de printemps. Les grades supérieurs ne gardent que le bourgeon et les deux premières feuilles ; les grades inférieurs prennent une cueillette plus large.
3. **L'étuvage et le broyage à la meule :** les feuilles sont brièvement passées à la vapeur, de 10 à 30 secondes, pour arrêter l'oxydation, puis séchées *à plat* au lieu d'être roulées en aiguilles comme le sencha. Cette feuille séchée à plat s'appelle le tencha, et c'est à partir du tencha que l'on fait le matcha : on lui retire les tiges et les nervures, puis on le moud lentement à la meule de pierre jusqu'à obtenir une poudre si fine qu'elle coule comme du talc.

Le broyage à la meule est l'étape lente. Une meule traditionnelle en granit produit environ 30 g de matcha de cérémonie par heure. Même avec un équipement moderne, un vrai matcha de grade cérémonie coûte cher à produire. C'est pourquoi, début 2026, une boîte de 30 g de matcha haut de gamme coûtait environ 20 à 50 £, alors qu'un sachet de 100 g de bon thé vert en feuilles coûtait environ 8 à 15 £.

Matcha de cérémonie ou matcha culinaire

Deux grades dominent les rayons britanniques, et ils ne servent pas du tout à la même chose :

	Grade cérémonie	Grade culinaire
Usage	À boire, fouetté à l'eau de façon traditionnelle	Lattes, pâtisserie, smoothies, cuisine
Couleur	Vert vif et lumineux, presque fluo	Vert olive plus terne
Goût	Doux, légèrement sucré, umami végétal, sans amertume	Plus astringent, plus herbacé, avec des notes amères qui disparaissent une fois mélangé au lait et au sucre
Prix (pour 30 g, début 2026)	20 à 50 £	8 à 15 £
Origine	Récolte de printemps, cueilli à la main, moulu à la meule	Récoltes plus tardives, cueilli et moulu à la machine

La règle est simple : si vous le buvez nature (avec de l'eau chaude et un fouet), prenez un grade cérémonie. Si vous le mettez dans un latte, un smoothie ou un gâteau, le grade culinaire convient très bien et coûte nettement moins cher. Ne gâchez pas un matcha de cérémonie dans un latte : le lait et le sucre masquent le goût pour lequel vous avez payé.

Entre les deux, il existe un troisième niveau que les vendeurs britanniques appellent « premium » ou « barista », à environ 15 à 25 £ les 30 g début 2026. Il se boit nature si une pointe plus ferme ne vous gêne pas, et c'est le choix raisonnable pour un latte où l'on veut que le matcha se sente à travers le lait. Une règle d'achat mérite d'être retenue : tout matcha vendu comme « de cérémonie » à moins de 10 £ les 30 g est très probablement un matcha culinaire mal étiqueté.

Comment bien préparer le matcha

Le matcha ne s'infuse pas, il se fouette. La poudre est mise en suspension dans l'eau chaude au lieu d'être infusée à partir d'une feuille, c'est pourquoi on consomme le thé entier et non une simple infusion. Le matériel japonais traditionnel comprend un chasen (fouet en bambou), un chawan (bol large) et un chashaku (cuillère en bambou), mais un petit fouet et n'importe quel bol font très bien l'affaire au quotidien.

1. **Tamisez 1 à 2 g de matcha** (½ à 1 cuillère à café) dans le bol. Le tamisage n'est pas facultatif : sans lui, le matcha fait des grumeaux.
2. **Ajoutez 60 à 80 ml d'eau à 70–80 °C**, surtout PAS bouillante. L'eau bouillante cuit le matcha et rend la tasse amère. Consultez le guide des températures de l'eau pour le détail, famille par famille.
3. **Fouettez vigoureusement en dessinant un « M » ou un « W » :** pendant 30 à 60 secondes, jusqu'à ce qu'une mousse épaisse se forme en surface. La vitesse compte plus que le motif ; le but est d'obtenir une couche de fines bulles sur toute la surface.
4. **Buvez-le tout de suite.** En moins de deux minutes, le matcha se dépose et la mousse retombe. C'est une boisson qui se boit maintenant ou jamais.

Une astuce courante au Royaume-Uni consiste à remplacer le chasen par un mousseur à lait à piles. La mousse est un peu moins aérée qu'avec un vrai fouet en bambou, mais pour le quotidien, cela fait l'affaire.

La méthode ci-dessus est l'**usucha**, le matcha léger, celui que presque tout le monde boit au quotidien. La préparation de cérémonie est le **koicha**, le matcha épais : deux à trois fois plus de poudre dans 30 à 40 ml d'eau, mélangée lentement plutôt que fouettée vivement, jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop, sans mousse, que l'on boit en deux ou trois gorgées. Le koicha ne fonctionne qu'avec un bon matcha de cérémonie ; tout grade inférieur devient amer à cette concentration.

Le matcha latte à la maison

Au Royaume-Uni, le matcha se boit surtout en latte. La bonne recette :

1. Tamisez 1 à 2 g de matcha culinaire dans un verre.
2. Ajoutez 30 ml d'eau à 75 °C et fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse, sans grumeaux.
3. Faites chauffer 200 ml de lait (le lait d'avoine fonctionne particulièrement bien, le lait d'amande est trop léger, le lait de vache est riche et traditionnel).
4. Versez le lait sur la pâte de matcha. Remuez et ajoutez de la mousse si vous avez fait mousser le lait.
5. Sucrez avec une cuillère à café de miel, de sirop d'érable ou de sucre si vous le souhaitez ; certains le boivent nature.

Matcha latte glacé : même recette, mais avec du lait froid et des glaçons. C'est l'une des boissons les plus rafraîchissantes qui soient un jour d'été, et le contraste entre le vert éclatant du matcha et le blanc du lait fait la moitié de son charme.

La caféine du matcha (la différence de la L-théanine)

Pour un thé vert, le matcha est riche en caféine : environ 60 à 70 mg par tasse, autant qu'un thé noir, soit à peu près la moitié d'un café filtre. La raison est simple : on consomme la feuille entière, et pas seulement l'infusion. Une tasse ordinaire de thé vert (qui ne libère que ce qui se dissout) contient entre 20 et 35 mg.

Ce qui distingue le matcha du café, à dose de caféine égale, c'est sa teneur en L-théanine. Le thé cultivé à l'ombre est particulièrement riche en L-théanine, un acide aminé qui franchit la barrière hémato-encéphalique et module l'effet de la caféine. Les buveurs réguliers de matcha décrivent un effet détendu plutôt que nerveux, même si les preuves restent limitées : quelques petites études par EEG indiquent que la L-théanine associée à la caféine n'agit pas comme la caféine seule.

L'effet ressenti varie : certains trouvent que le matcha donne un regain d'énergie plus régulier que le café. Pour situer la caféine de toutes les familles de thé, consultez le guide complet de la caféine.

Matcha ou thé vert en feuilles

Même plante, transformation différente, boisson très différente :

	Matcha	**Thé vert en feuilles**
Ce que l'on boit	La feuille entière, en suspension	Seulement l'infusion, la feuille est jetée
Caféine	60 à 70 mg par tasse	20 à 35 mg par tasse
Antioxydants	Jusqu'à 137 fois plus d'EGCG qu'un thé vert infusé	Taux de catéchines habituels d'un thé vert

	Matcha	Thé vert en feuilles
L-théanine	Très élevée (culture à l'ombre)	Modérée
Couleur de la tasse	Vert vif et éclatant	D'or pâle à vert
Préparation	30 à 60 secondes au fouet	1 à 3 minutes d'infusion
Coût par tasse	0,30 à 0,80 £	0,05 à 0,30 £

Comment reconnaître un bon matcha

L'arnaque à la qualité du matcha est très répandue. Du matcha de grade inférieur vendu au prix fort se trouve partout dans les rayons britanniques, et seuls la couleur, l'odeur et le goût permettent de faire la différence.

- **La couleur :** un vrai matcha de cérémonie est d'un vert vif, presque fluo. Un matcha vert-jaune ou vert olive est plus ancien, de grade inférieur, ou les deux.
- **L'origine :** le Japon (Uji, Nishio, Kyoto) est la référence. Le matcha chinois convient souvent pour un usage culinaire, mais atteint rarement la qualité japonaise en grade cérémonie. Méfiez-vous des matchas sans origine indiquée.
- **Le goût :** un vrai matcha est légèrement sucré, avec une note umami savoureuse et très peu d'amertume. Un matcha franchement amer, ou qui sent l'herbe de mare, est de mauvaise qualité.
- **Le test du tamis :** un matcha de cérémonie passe au tamis sans former de grumeaux ; un matcha culinaire en forme un peu.
- **La mousse :** un vrai matcha de cérémonie forme une épaisse couche de mousse en 30 secondes de fouet. Un mauvais matcha mousse à peine.

Conserver le matcha

Le matcha est le thé le plus fragile du rayon. La feuille moulue n'a aucun moyen d'échapper à l'air, à la lumière et à la chaleur : elle perd vite ses qualités. Finissez une boîte dans les 4 à 6 semaines après l'ouverture si vous voulez garder le vert éclatant et l'umami. Gardez-le dans une boîte hermétique, au réfrigérateur une fois ouvert, et dans un placard frais et sombre tant qu'il est encore scellé. Quand un matcha échoue aux tests de couleur et de mousse ci-dessus, c'est le plus souvent parce que la boîte est vieille, plutôt qu'à cause du grade indiqué sur l'étiquette.

Un mot sur la santé

Le matcha a été davantage étudié que la plupart des préparations de thé vert. Le résultat le plus intéressant concerne l'association de la L-théanine et de la caféine, qui semble bien donner un regain d'énergie plus doux et plus régulier que la caféine seule. Au-delà, le tableau réel reste modeste : une boisson riche en nutriments et pauvre en calories, aux effets limités, qui ne soigne rien.

Les affirmations selon lesquelles le matcha accélérerait la combustion des calories de 40 % sont des exagérations typiques de l'industrie des compléments alimentaires. Buvez du matcha parce que vous l'aimez ; ses usages traditionnels sont bien réels, mais ils n'ont rien de magique.

Ce que nous avons en stock

Parcourez notre gamme de matcha. Les produits liés au matcha les plus achetés sur teas.co.uk :

- San Benedetto Matcha Green Tea, 400ml
- Twinings Matcha, 20 Tea Bags 40g
- Loyd Matcha Japanese Green Tea Powder, 40g
- Perfect Ted Ceremonial Grade Matcha, 30g
- Perfect Ted Strawberry Matcha, 75g
- Perfect Ted Vanilla Bean Matcha, 75g

Si vous cherchez une poudre de matcha de cérémonie en vrac pour la préparation traditionnelle au fouet, vous la trouverez rarement en supermarché au Royaume-Uni : tournez-vous vers les importateurs spécialisés en thé japonais. Nous ajoutons des boîtes de grade cérémonie quand l'approvisionnement le permet.

Pour la carte complète des familles de thé, voyez la présentation du thé vert, la présentation du thé noir et la présentation du thé blanc. Pour les bases de l'infusion, toutes familles confondues, le guide d'infusion du thé en vrac. Pour la caféine, le guide complet de la caféine. Pour la tradition japonaise au sens large, voyez la tradition japonaise du thé ; pour l'acide aminé à l'origine de cette concentration régulière, l'article sur la L-théanine ; pour infuser le thé vert en feuilles, le guide comment infuser le thé vert ; et pour comparer les familles, le thé vert face aux autres thés.

Études citées

- Avis scientifique de l'EFSA sur la sécurité de la caféine (2015, en anglais)

LE MOT DU CONSERVATEUR

teas · Le matcha paraît cher : faites donc le calcul au bol. Les grandes boîtes reviennent généralement moins cher, même si les sachets de supermarché l'emportent parfois.

Autres guides liés

- Matcha glacé : fouetté au frais, servi sur glace
- Bien préparer le matcha : la méthode en 60 secondes

Le matcha en stock

Poudres de matcha, matcha aromatisé et matcha en sachet. Vérifiez le format avant de comparer les prix.



Pukka Organic Supreme Matcha Green, 20 Tea Bags 32g

~~£5.00~~ Original price was: £5.00.£4.50Current price is: £4.50.

View pack and details ?



Twinings Matcha, 20 Tea Bags 40g

~~£4.50~~ Original price was: £4.50.£3.50Current price is: £3.50.

View pack and details ?



Loyd Matcha Japanese Green Tea Powder, 40g

~~£8.00~~ Original price was: £8.00.£6.40Current price is: £6.40.

View pack and details ?



San Benedetto Matcha Green Tea, 400ml

~~£2.75~~ Original price was: £2.75.£2.20Current price is: £2.20.

View pack and details ?

Voir tout le matcha ?

Autumn Sale prices shown. The sale ends on 24 December.

These are products sold by teas.co.uk. Every order includes a free tea sample, and UK delivery is free over £35. Check each product page for the latest price, availability and pack information.

Plus d’articles du wiki du thé

- Le thé vert

- Le thé noir
- Le thé oolong
- Le thé blanc
- Les infusions
- La caféine dans le thé
- Bien préparer le thé
- Thé en vrac ou en sachet

Earn rewards on teas.co.uk

Earn loyalty points on every order. Free to join.

+100 pts

Create your free account

Welcome bonus + earn on every order.



100 pts = 1 tree

Plant a tree in Scotland

Pledge points to our reforestation partner.



teas.co.uk · Tunbridge Wells, Kent · hello@teas.co.uk · 3-click cancel at teas.co.uk/cancel/