

## « LA CEREMONIE DU MATE »

La YERBA MATE, herbe à maté, ressemble fort au thé vert en apparence comme en goût. Le maté, plante d'Amérique latine, est à l'Argentine ce que le thé est à l'Angleterre !

La phytothérapie s'enrichit du maté stimulant exotique et de ses vertus de minceur. Très complet il freine l'assimilation des graisses et permet de brûler les calories sans effort. De goût amer, le maté est riche en vitamine A,B et E et en tanin stimulant et dynamisant. Il peut être sucré ou agrémenté avec du miel ou d'autres ingrédients : menthe, etc....

On le boit sous forme d'infusion dans un MATE, une CALEBASSE, adorable récipient en forme de petite noix de coco ou de gros œuf, fruit évidé de couleur naturelle ou teinté mais pouvant être aussi en bois ou en métal et décorée ou gravée. Le modèle noir simple de la calebasse naturelle évidée est classique et l'agrément de métal argenté cerclé avec ou sans pieds en métal l'est aussi.

On le boit avec une BOMBILLA, jolie paille en forme de pipette en métal, plus rarement en bois, intégrant un système de passoire dans son embout en forme de petite gourde.

Le buveur de maté donne parfois l'impression de fumer élégamment une grosse pipe ou un très petit narghilé. En été le tout désaltère et en hiver la main est sensuellement chauffée par la calebasse !

En Argentine il se boit comme un joint en collectif tournant avec calebasse et bombilla collectives! Les argentins prétendent que le cuivre de la bombilla ne conduit pas les microbes ! En Europe à chacun sa calebasse et sa paille ! Différence entre style milonguero et séparé !

Attention les bleus! Il vous faut culotter une calebasse neuve! : préparer un maté et laisser de coté entre trois jours et une semaine en rajoutant régulièrement de l'eau chaude suite à l'évaporation.

### **Conseil de préparation :**

Chacun a sa méthode, voici la mienne :

Faire chauffer un bon demi litre d'eau.

Verser un tiers de maté dans la calebasse. Fermer avec la paume de la main et bien agiter la calebasse afin d'aérer la yerba. Verser un peu d'eau froide. Laisser prendre une minute. Verser jusqu'au bord de l'eau très chaude, mais non bouillante, laisser la yerba infuser cinq minutes. Glisser doucement la bombilla en bouchant le sommet pour ne pas aspirer la yerba. Le fond atteint ne jamais remuer le dispositif afin de ne pas obstruer la bombilla et les petits trous de son embout avec la yerba. Aspirer quelques gouttes pour voir si ce n'est pas trop chaud. Verser le reste d'eau chaude dans un thermos afin de garder une provision d'eau chaude. Boire avec délicatesse en aspirant doucement sans remuer la paille-bombilla. Une fois terminé, remplir à nouveau d'eau chaude, tiède ou froide selon le goût et recommencer l'opération autant de fois que voudras car la yerba de départ inchangée a une capacité incroyable de donner un goût à chaque nouvelle infusion. Compter une bonne demie heure à trois quart d'heure pour ingurgiter les sept ou huit matés ainsi réalisés.

**Se procurer le matériel** : On trouve de belles Calebasses à notre permanence, « Le Centre Ville », magasin d'antiquités et salon de thé que j'anime 26 rue du Parlement Sainte Catherine. Ce sont souvent de très beaux objets, bonne idée de cadeau pour les fêtes par exemple. Le maté idem ou à la Maison du Pérou voisine rue Saint Rémi ou demander aux tangueros séjournant en Argentine de vous en apporter. Bonne cérémonie du maté. J-P R. 24 sept 05