

AVANT-PROPOS

Thé vert mania	5
----------------------	---

TOUT SUR LE THÉ VERT

Les dessous du thé vert	7
Les vertus du thé vert	14
Petit manuel de « savoir thé »	21

LE THÉ VERT DANS LA SALLE DE BAINS

Démaquillant « beauthé » biphasé	32
Baume à lèvres frissonnant thé vert & menthe	34
Gelée anticapitons thé vert & lierre	35
Masque « longévithé » Matcha & bois de rose	36
Crème « éternithé » néroli & santal	38
Savon exfoliant Genmaicha & pamplemousse	40
Mousse à raser thé vert et cyprès bleu	41
Sels de bain nippons aux fleurs de frangipanier	42
Mousse de douche affinante thé vert & lemongrass	44
Green roll-on repulpant contour des yeux et des lèvres	45

LE THÉ VERT DANS LA CUISINE

Glace végétale au Matcha	46
Cocktail tentation rose Matcha	48
Salade affriolante de langoustines au Gyokuro et son trio d'agrumes	49
Cake au thé vert Matcha et bergamote	50
Papillote express de saumon au Sencha	52
Aspic mangue menthe au Genmaicha	53
Yaourt végétal au Matcha	54
Madeleines Matcha	56
Sorbet pamplemousse et sa rosée précieuse	58
Truffes exquises Matcha et cacao	60

ADRESSES UTILES	62
-----------------------	----

