

## 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
-----------------------	----

