

Le Maté

Le maté est la boisson traditionnelle de l'Argentine et plus particulièrement du gaucho argentin mais en vérité elle est largement consommée dans toute l'Amérique latine par les cow boys latino et autres huasos, qu'ils soient chiliens, uruguayens, paraguayens ou encore brésiliens.

1. Qu'est ce que le Yerba Maté ?

Le maté (Yerba Maté) est un arbre à feuilles persistantes de la famille du Houx qui pousse en Amérique Latine à une altitude comprise entre 500 et 700 mètres.



Le maté peut se trouver sous forme d'infusions en sachets comme votre verveine du soir nature ou avec des additifs divers comme le citron, la pêche ou la coca... ou sous forme d'herbe (le YERBA MATE) finement coupée. Voilà à quoi ça ressemble:



On peut trouver du maté *con* (avec) ou *sin* (sans) *palo* (tige). Le yerba maté *con palo* est plus fort que le *sin palo*. Il s'agit de deux coupes différentes.

1. Qu'est-ce que le Yerba Maté ?
2. Le matériel pour préparer un maté
 - ❖ Le maté ou Yerba Maté
 - ❖ La calebasse ou maté
 - ❖ La bombilla
3. Préparer un Maté
4. Ethnologie du Maté

Les buveurs de maté de l'hexagone et limitrophe :

Outre Faustine Bruneault et Lydie Defossez, les deux bucaroo girls auteurs de ce petit article, le clan des buveurs de maté commence à s'agrandir petit à petit dans le « milieu », les buveurs les plus chevronnés profitant de la moindre occasion pour faire découvrir le mystérieux breuvage à leurs compagnons de chevauchée.

Ainsi des cavaliers comme Antoine Cloux ou Emile Brager ne disent pas non à un petit sirotage de maté entre amis et ont eux même converti de nombreuses oailles aux naturelles vertus du maté !!!

Le maté est une plante que l'on coupe finement afin de pouvoir l'infuser, voici à quoi ressemble une feuille de maté.

A gauche, vous avez le sin palo, coupé très fin, et à droite, le con palo, plus grossier.



Le sin palo dure un peu plus longtemps en goût, mais il faut avoir un petit coup de main pour le préparer et pas bouffer de purée de maté.
Mais personnellement, je préfère le con palo, comme le Rosamonte, le goût dure moins longtemps mais a plus de punch au début !

2. Le matériel pour préparer un maté



Pour vous faire du bon maté, il vous faut : une bouilloire avec de l'eau très chaude mais pas bouillante, une tasse ou mieux unealebasse appelée également maté, du yerba mate, du sucre (éventuellement) et une bombilla.



Le maté ou Yerba Maté



Si vous ne pouvez pas vous rendre en Amérique Latine, vous pouvez trouver du maté dans les épiceries fines mais c'est en général très cher, vous pouvez aussi commander votre yerba maté en paquets de 500 g ou 1 kg auprès de DELICIAS-LATINAS qui fait de l'import-export entre la France et l'Argentine. C'est le fournisseur « officiel » de tous les buveurs de maté de l'hexagone et de Suisse !

Voici l'adresse de DELICIAS-LATINAS : <http://www.delicias-latinas.com/>

Guayaki est aussi un producteur de Yerba Mate de qualité et respectant une politique environnementale, économique et humaine qui mérite plus que le respect. Leurs efforts se font sentir dans leurs prix, mais il faut connaître ses priorités. Egalement revendeur de Gourdes et Bombillas traditionnelles belles et de qualité.

<http://www.guayaki.com>

La calebasse ou maté

Vous pouvez utiliser une tasse commune pour préparer votre maté, mais je vous conseille d'utiliser une calebasse aussi appelée le maté qui est un récipient traditionnel fabriqué dans une cucurbitacée.



100 % naturel 😊

Voici différentes photos de calebasses chiliennes :



Voici la calabasse que j'utilise personnellement :



Celle-ci est de facture assez simple mais vous pouvez en trouver de plus richement décorées ;)

Le mot Maté vient en fait du Quechua "mathi" qui désigne cette sorte de calabasse.

Voilà une calabasse en palo santo (bois saint), on l'appelle une palo santa guampa. La bombilla aussi est couleur locale.



Le palo santo a une résine qui donne un arôme naturel (ressemblant à du cèdre) qui amplifie le goût du maté.

La guampa est utilisée par les chamans pour les cérémonies.

Il suffit de mettre peu de maté dans la guampa pour retrouver les sensations d'une calabasse bien remplie.



La bombilla (la paille)



La bombilla est une sorte de paille pour siroter le maté: Celle ci est simple mais tout comme la calebasse, on peut en trouver de finement décorées, certaines sont en argent et ornées de pierres précieuses.



Voici celle qu'utilise Lydie :



Le filtre, ce sont les stries en bas ... et ça filtre nickel !

Quelques bombillas chiliennes avec un détail sur l'orfèvrerie.



3. Préparer un maté

Voilà, maintenant il faut préparer votre maté:

- ❖ versez deux ou trois cuillères à soupe de maté dans votre tasse
- ❖ versez un peu d'eau froide et laissez reposer (ça vous évitera de manger de la purée de maté)
- ❖ versez votre sucre.
- ❖ versez l'eau très chaude mais pas bouillante !
- ❖ sirotez votre maté pendant des heures.
- ❖ vous pouvez rajouter à volonté du sucre et de l'eau chaude, jusqu'à temps que ça n'ait plus de goût (un maté peut durer une journée!)



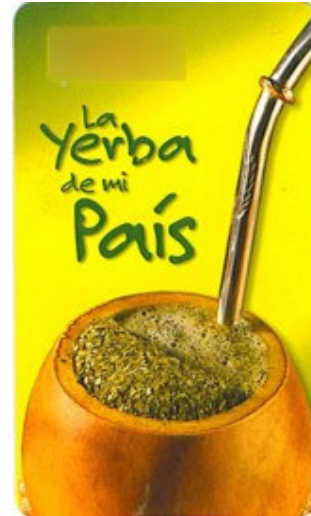
Voilà à quoi ressemble du maté prêt à être siroté! On dirait un peu une bouillie de foin mais en fait ça se boit sans soif !

On peut ajouter du sucre ou même du lait et d'autres herbes aromatiques pour amplifier les vertus du maté. Il faut faire chauffer de

l'eau pour infuser le maté mais il ne faut jamais la faire bouillir. Dans les pays d'Amérique du Sud, préparer du maté est un rituel très organisé.

100% naturelle, la yerba maté, une fois utilisée, fait un excellent fertilisant. Pour certains, c'est presque un sacrilège de le jeter à la poubelle car "Ce qui vient de la terre doit retourner à la terre !"

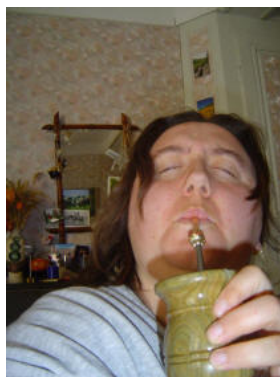
Un maté peut être rempli 10 ou 15 fois ... moi j'aime bien ça très fort (d'ailleurs je rajoute ni sucre, ni lait), et donc après 10 fois, ça commence à devenir un peu fade pour mes papilles.



Il y a aussi plusieurs façons de préparer le maté. Je crois que c'est en Uruguay, ils le mettent seulement sur le côté, comme ça :

Je sais pas comment ils réussissent leur coup, mais tu dois bouffer moins de foin.

Sirotez !



4. Ethnologie du maté

Dans les pays d'Amérique du Sud, préparer du maté est un rituel très organisé.

En Amérique Latine, le maté, c'est sacré et on boit surtout du maté entre amis, on se met dans une petite salle et on passe des heures à siroter le maté et à refaire le monde..... Il faut faire attention à la façon dont on le boit, dont on le passe à son convive, c'est hyper ritualisé ! Si vous voulez en savoir plus, je vous conseille le livre de Nick Reding sur les gauchos de Patagonie.



Alors, voilà, on vous a dit comment ça se boit et tout, mais pas POURQUOI on en boit !!! Et bah, déjà parce que c'est bon 😊

Ensuite, les ethnologues se sont toujours demandés comment les Gauchos, avec la vie de fous qu'ils mènent et le peu de nourriture de qualité qu'ils mangent, faisaient pour tenir le coup jour après jour ?

Et bah parce qu'ils boivent du maté par litres tiens !!!



Je vais vous passer la très longue liste de nutriments essentiels et vitamines qui se trouvent dans ce truc pour faire simple, ça contient de la matéine, qui a les mêmes propriétés que la caféine, mais sans les inconvénients d'énerverment et autres. C'est très énergétique, mais sans coup de boost temporaire. Vous emmagasinez une réserve d'énergie qui se dépense au fur et à mesure des efforts de la journée et repousse la fatigue : j'ai testé les journées de corvée de clôtures avec et sans maté - je confirme : ça fait la différence. Au contraire du café, ça calme et éclaircit l'esprit (sans déconner, en plus !) et en plus c'est légal ! Alors que demande le peuple !?

Enfin voila, ça a l'air bien le maté hein ? En plus, comme toutes sortes de thé, c'est un très bon anti-oxydant, et ça aide à la digestion ...

Mais alors, ça n'a pas de point faible ? mmmm si peut être ... ça fait pisser à mort (hihi !), et c'est pas l'idéal pour la gorge. Mais c'est tout ce que j'ai remarqué de négatif pour le moment. Perso, j'en bois entre 1 litre et demi à 3-4 litre par jour, et je m'en porte très bien ... la preuve !

VIVAMATE !!!