

*Lady Porcelaine*

# L'heure du thé

Histoire, rituels  
et recettes



# Introduction



L'heure du thé est une tradition britannique qui a non seulement traversé le temps, mais qui gagne chaque année en popularité, notamment de ce côté-ci de l'Atlantique. De nos jours, en plus du raffinement auquel on l'associe souvent, l'heure du thé permet de faire une pause dans notre rythme de vie effréné. Pour cette raison, je crois qu'au-delà de la fabuleuse coutume qu'elle représente, elle peut faire partie d'un mode de vie qui procure bien-être et pleine conscience, au même titre que la pratique du yoga et de la méditation, par exemple.

L'Afternoon Tea est la sorte d'heure du thé la plus connue, comme on le verra dans les chapitres qui suivent. C'est de celle-ci qu'on parlera principalement dans ce livre quand on évoquera « l'heure du thé ».

Durant cette pause au cœur de l'après-midi, on déguste le thé accompagné de petites bouchées sucrées et salées en compagnie d'autres convives ou seule (pourquoi pas !!). L'expérience de l'Afternoon Tea se caractérise aussi souvent par diverses règles de bienséance. D'ailleurs, cette ancienne tradition royale, traversée d'une aura de mystère et de prestige, fait de ce moment un événement spécial lors duquel on est portée à soigner son apparence et à revêtir ses plus beaux vêtements et bijoux. La table est également dressée avec élégance, faisant la part belle à la porcelaine et aux couverts réservés aux grandes occasions.

Mais ce n'est pas tout ! L'heure du thé a ce pouvoir de nous insuffler un sentiment d'importance et de digni-THÉ, ce qui explique pourquoi on retrouve fréquemment ce rituel lors de la fête des Mères, d'enterrements de vie de jeunes filles ou de *showers* de bébés (fêtes prénatales).

Je ne suis ni historienne ni dégustatrice professionnelle, comme le sont les personnes expertes qui travaillent merveilleusement dans divers commerces réputés de thés en vrac. Mais avec ce livre, je souhaite célébrer avec vous cette magnifique tradition anglaise, dont on ignore souvent l'histoire, ainsi que les intentions derrière l'étiquette et les règles de bienséance. Combien de fois me suis-je questionnée sur la position des couverts ou sur la manière de verser le thé ? Ça, c'était bien sûr avant que je devienne Lady Porcelaine...

Au fil de cette lecture, vous trouverez donc :

- ◆ des faits historiques captivants sur la tradition de l'heure du thé ;
- ◆ des informations sur la porcelaine, le thé et les divers accessoires utilisés ;
- ◆ des notions sur l'étiquette et les règles de bienséance à table ;
- ◆ des conseils pratiques pour organiser l'heure du thé à la maison ;
- ◆ une dizaine de recettes de mignardises sucrées et salées.

Tout cela (et bien plus !) afin que vous puissiez instaurer cette tradition digne des hôtels et des salons cinq étoiles dans le confort de votre propre foyer et que vous deveniez une hôtesse hors pair !

J'espère aussi que ce livre vous réchauffera l'âme, comme un bon Earl Grey à la bergamote, et qu'il suscitera chez vous le désir de vous accorder chaque jour (ou le plus souvent possible) un moment bien particulier.

Sur ce, je vous invite à vous préparer une bonne tasse de thé dans votre plus belle porcelaine et à vous laisser transporter dans cet univers enchanté et enchanteur, comme je vous le raconterai, moi, votre fidèle hôtesse...

Bonne lecture, *ladies* !

*Lady Porcelaine*





## De punk à lady !

*Nous sommes comme le thé, nous ne connaissons pas  
notre propre force tant que nous ne sommes pas dans l'eau chaude.*

SŒUR BUSCHE



**S**i on m'avait dit il y a quelques années que je serais passionnée de porcelaine, que ma vie serait de pastel et de dentelle, que j'aurais un salon de thé et que j'écrirais un livre sur l'heure du thé, j'aurais sans doute éclaté de rire, tout comme mes proches d'ailleurs.

J'aurais ri parce que je suis une ex-toxicomane punk rockeuse qui a passé la grande majorité de sa vie en forêt, sans eau potable ni électricité, à faire l'expérience des rituels de sudation avec mes grands-mères autochtones et à manger avec les doigts tachés de terre... faisant ainsi un beau gros pied de nez à la bienséance à table.

Mais tout cela, c'était avant la pandémie de COVID-19 qui est venue bouleverser ma vie, comme c'est le cas pour plusieurs. Et sans que je m'y attende, la porcelaine a été une bouée de sauvetage.

## La THÉrapie par la porcelaine

10

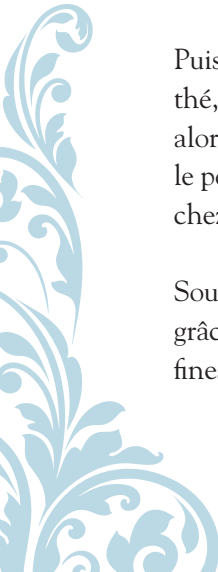
On le sait, les années 2020-2021 ont été éprouvantes. Durant ces mois de confinement, j'ai vécu plusieurs épreuves : arrêt de mes nombreux engagements professionnels en tant qu'entrepreneure, autrice, conférencière, conceptrice/animatrice et productrice au contenu d'une émission télévisuelle, éviction de mon appartement, difficultés financières, et j'en passe. Jusqu'à ce coup de foudre porcelainisé pour une magnifique assiette à trois étages de la marque Royal Albert aperçue dans un magasin...

Ses couleurs pastel et ses motifs fleuris me sont apparus comme un arc-en-ciel traversant l'horizon gris. Après plusieurs hésitations, j'ai décidé de me procurer ce beau présentoir à desserts, ainsi que les adorables tasses de thé de la même collection. Avec cette vaisselle si inspirante, j'ai commencé à organiser des séances d'Afternoon Tea de façon spontanée avec mon ado, en plus d'approfondir mes connaissances sur cette tradition anglaise qui me plaisait chaque jour davantage.

Peu à peu, cette pause que j'appelais *Me Time Tea Time* est devenue quotidienne, m'offrant une sensation de bien-être et de dignité pendant cette période difficile. Encore aujourd'hui, ces moments représentent mes « séances de THÉrapie par la porcelaine ». En effet, la porcelaine m'insuffle une force, de la digni-THÉ, et transforme d'emblée ma posture et mon énergie.

Puis, avec le déconfinement, j'ai commencé à inviter des amies à partager le thé, dans l'espoir qu'elles en retireraient autant de bien-être que moi. Il était alors fascinant d'observer aussi chez les autres comment la porcelaine avait le pouvoir d'inspirer un sentiment de raffinement, d'élégance et de confiance chez toutes mes convives, qu'il s'agisse d'adultes, d'ados ou d'enfants.

Soudain, la tête se porte plus haute, les épaules et le dos se redressent, et ce, grâce au simple geste de tenir du bout des doigts une tasse de thé qui, par sa finesse, devient aussitôt précieuse (même si elle vaut en réalité 2 \$!).





Souvent perçue comme délicate et fragile, la porcelaine a en fait la capacité remarquable de résister à des températures extrêmement élevées. Voilà une puissante métaphore pouvant symboliser notre propre force et notre capacité à traverser les épreuves même les plus « brûlantes »... Nous sommes fortes, résilientes et résistantes comme la porcelaine !

11

C'est ainsi qu'est né mon alter ego, Lady Porcelaine ! Après avoir ouvert un salon de thé privé chez moi, j'ai inauguré le salon de thé de mes rêves, ayant pignon sur rue, où se marient raffinement, émerveillement, convivialité, développement perso-LAINE et spirituali-THÉ ! Comme quoi une assiette peut parfois changer un destin !

Aujourd'hui, j'aime imaginer que, dans chaque tasse, je verse bien-être, dignité, amour et enchantement.

Alors, levons notre porcelaine à la vie, mes amies !



## Les origines de l'heure du thé

*Dans le thé, nous puisons amitié et éternité.*

PROVERBE JAPONAIS



**S**aviez-vous que l'heure du thé était déjà une pratique à Paris, en France, en 1636, 22 ans avant qu'elle devienne une coutume britannique ? En effet, une lettre datant du milieu de ce siècle et écrite par la marquise Madame de Sévigné mentionne que Madame de La Sablière, une salonnière réputée, offrait du thé avec du lait à ses invités dans son célèbre lieu de plaisance, La folie Rambouillet, à Paris.

Cependant, la paternité (ou la maternité !) de l'Afternoon Tea revient véritablement à la 7<sup>e</sup> duchesse de Bedford, Anna Maria Russell, une amie et une dame de compagnie de la reine Victoria. Dans les années 1840, cette Anna Maria était donc une sorte d'influenceuse... bien avant Instagram !

Remontons un peu le temps...



## De la fringale d'Anna Maria à une coutume bien ancrée

13

Au XIX<sup>e</sup> siècle, avec l'essor de l'urbanisation et les horaires de travail liés à l'industrialisation, l'heure du souper devint beaucoup plus tardive, créant un énorme écart de temps entre les repas. En fait, à l'époque, les gens ne prenaient souvent que deux repas complets : le petit-déjeuner, avant de partir travailler, et le souper, servi vers 21 h. Entre les deux : le goûter de 11 h et l'heure du thé entre 15 h et 17 h.

Or, Anna Maria avait toujours une grosse fringale au moment de l'heure du thé. Un jour, alors qu'elle se sentait particulièrement faible (on le comprend bien aussi avec les corsets si serrés de l'époque !), elle demanda qu'on lui apporte du pain avec du beurre et une part de gâteau pour accompagner son thé, afin d'être sustentée jusqu'au souper.

Incapable de se passer de cette délicieuse nouvelle habitude, Anna Maria commença alors à inviter ses amies à se joindre à elle pour prendre le thé, déguster des mignardises dans de somptueuses porcelaines, jouer aux cartes et potiner sur les dernières rumeurs de la cour (puisque Facebook n'existait pas encore !).

Ces Afternoon Tea devinrent rapidement des événements populaires et convoités par les autres femmes de la haute société. Ces rencontres étaient en effet bien différentes de l'heure du thé que l'on prenait seule chez soi.

La reine Victoria participa un jour à l'un de ces Afternoon Tea et en fut tellement séduite qu'elle instaura cette tradition que l'on trouve encore aujourd'hui partout en Angleterre.



*Anna Maria Russell (1783-1857)*

Bientôt, l'heure du thé de l'après-midi devint un prétexte pour se parer de ses plus beaux atours sans devoir attendre les bals ; les convives revêtaient en effet de belles robes longues et coiffaient leurs cheveux spécialement pour l'occasion. C'était l'extravagance en plein jour !

### **Savourer le moment présent**

Prendre le temps de s'habiller et de se préparer avec soin fait partie du rituel de l'heure du thé, conférant un caractère cérémonial à cet événement qui, de nos jours, se trouve complètement aux antipodes du fast-food, des rencontres Zoom et du rythme de vie métro-boulot-dodo !

L'heure du thé est un moment de connexion et de douceur, stimulant pour tous les sens : le goût du thé et des mignardises, leurs arômes, la beauté de la table et des lieux, l'écoute des confidences des autres et le toucher de la porcelaine entre les doigts. Le raffinement de ce moment favorise aussi la pleine conscience, un peu comme lors des cérémonies de thé japonaises. Bref, cette coutume anglaise invite à savourer l'instant présent, qu'on soit en solo, en duo ou en groupe.



*Femmes d'époque  
qui prennent le thé.*

## Les quatre sortes d'heure du thé

*Le thé est au corps ce que la musique est à l'âme.*

EARLENE GREY



**T**raditionnellement, au Royaume-Uni, au XIX<sup>e</sup> siècle, on trouvait quatre sortes d'heure du thé. Pour éviter de les confondre, je vous les explique brièvement.

### **Cream Tea (ou 11 O'Clock Tea ou Elevenses)**

Le Cream Tea était traditionnellement pris par les ouvriers et les fermiers lors de leur pause matinale à 11 h. Il se compose d'un léger goûter comprenant du thé et un biscuit ou une pâtisserie (par exemple, un scone), servi avec de la confiture et de la crème fraîche.

On pourrait penser à tort que le Cream Tea implique l'ajout de crème dans le thé. En réalité, il fait référence à la crème utilisée pour garnir les scones, notamment la *clotted cream*, une crème épaisse emblématique du Royaume-Uni.

Le Cream Tea est occasionnellement appelé 11 O'Clock Tea ou Elevenses, termes qui renvoient à l'heure où les ouvriers prenaient une pause.

## **Afternoon Tea (ou Low Tea)**


L'Afternoon Tea est l'expérience de l'heure du thé la plus populaire dans le monde. Mais attention, on la confond souvent avec le High Tea (expliqué juste après) ! L'Afternoon Tea est un copieux goûter servi traditionnellement autour de 16 h, composé de mignardises salées et sucrées (sandwichs, scones, pâtisseries, gâteaux) et, bien évidemment, accompagné de thé. De nos jours, les salons de thé l'offrent entre 11 h et 16 h, environ.

Jadis, l'Afternoon Tea était aussi appelé Low Tea. Avec cette appellation, on pourrait croire que cette heure du thé était destinée aux classes sociales inférieures. Pourtant, c'était tout le contraire ! Le terme Low Tea renvoyait à la hauteur de la table sur laquelle le thé et les mignardises étaient servis, soit la table basse du salon ou celle du jardin, si la météo le permettait. Seule l'aristocratie prenait l'Afternoon Tea. De fait, ce sont les aristocrates qui possédaient une telle table, un salon et un jardin, mais, surtout, qui pouvaient se permettre une collation si élaborée en plein jour... pendant que la classe ouvrière travaillait.

## **High Tea (ou Meat Tea)**

Avec un tel nom, le High Tea semble bien noble. Or, il ne l'est pas du tout ! Le High Tea renvoie à la dégustation du thé qui accompagnait le souper de la classe ouvrière, pris sur la table haute de la cuisine entre 17 h et 19 h. La femme au foyer avait alors cuisiné pendant plusieurs heures. Elle servait ses 13 enfants, qui se chamaillaient assurément, ainsi que son mari affamé et brûlé par le travail à l'usine, et qui devait sans doute avoir un air de zombie ! Rien de bien distingué dans ce contexte, n'est-ce pas ?

On appelait parfois cette heure du thé « l'heure du thé des pauvres » ou Meat Tea, puisque le repas comprenait beaucoup de viande, de patates, de





pain et de fromage. Bref, c'était un souper copieux, servi dans une vaisselle ordinaire.

17

Voilà l'importance de ne pas confondre le High Tea (l'heure du thé des classes sociales moins élevées) et l'Afternoon Tea, qui est considéré comme le plus distingué. Enfin, presque...

## **Royal Tea**

Cette heure du thé est similaire à l'Afternoon Tea, mais est couronnée d'un ou de deux verres de champagne, de mimosa, de sherry (xérès) ou d'une autre boisson alcoolisée pétillante. Autrefois, le Royal Tea faisait partie du mode de vie de l'aristocratie. Il est désormais fréquemment proposé sur la carte d'établissements réputés qui offrent l'Afternoon Tea.



# Les salons de thé et l'émancipation de la femme

*Une tasse de thé est une excuse pour partager de grandes pensées avec de grands esprits.*

CRISTINA RE



**S**aviez-vous que l'émergence des salons de thé est étroitement liée à l'émancipation de la femme, une émancipation dont on bénéficie encore des effets aujourd'hui (même si tout est loin d'être parfait...)? En tant que fière tenancière d'un salon de thé, j'ai été agréablement surprise de comprendre pourquoi ma clientèle est composée à 99,9% de femmes. Et ça ne date pas d'hier... Voici un pan fascinant de l'histoire où se conjuguent thé et féminisme.

## Les premiers salons de thé

Le premier salon de thé apparut en 1864 à Londres. À cette époque, les gentlemen's clubs, des clubs privés exclusivement réservés aux hommes de la haute société, et les *coffee houses*, des lieux publics où des hommes se réunissaient pour discuter de politique et d'affaires autour d'un café, étaient généralement fermés aux femmes, sauf dans certaines régions ou certains contextes spécifiques.



En fait, il n'existait pratiquement aucun endroit public où les femmes pouvaient se réunir sans être accompagnées de leur père, d'un frère ou de leur mari, et ce, de peur de compromettre leur réputation. (On était encore loin des rendez-vous Tinder d'un soir !)

19

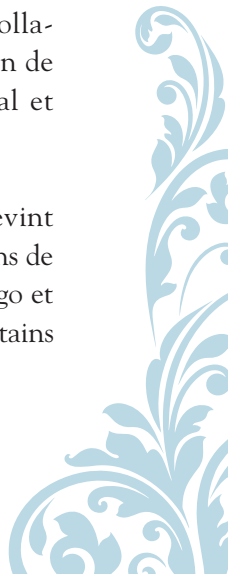
Le premier concept de salon de thé fut imaginé à la boulangerie et pâtisserie The Aerated Bread Company. Fondé en 1862 à Londres, ce commerce était avant-gardiste. D'abord, on y utilisait une toute nouvelle méthode de fabrication du pain par l'aération mécanique (d'où le nom de l'entreprise), plutôt que la fermentation traditionnelle avec la levure.



Ensuite, la gérante était une femme ! Et c'est cette *Lady Boss* qui eut l'idée d'installer quelques tables et chaises dans la boulangerie pour permettre à la clientèle de prendre le thé et de manger sur place. Cette initiative augmenta l'attrait pour le commerce (et, donc, les ventes), tout en satisfaisant une clientèle principalement féminine.

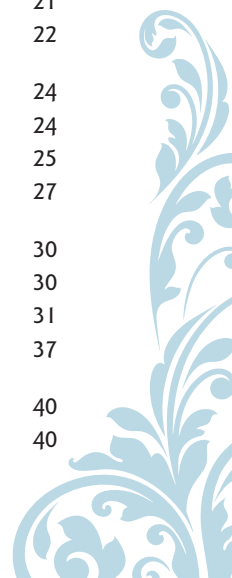
Faire ses courses dans cet établissement permettait donc de prendre une pause des tâches ménagères et de savourer un thé... et une collation préparée et servie par quelqu'un d'autre ! C'était aussi l'occasion de socialiser avec d'autres femmes dans un environnement convivial et respectueux.

Cette « recette » connut un grand succès. De fait, la boulangerie devint rapidement si populaire que les propriétaires ouvrirent 250 petits salons de thé entre 1864 et 1923 partout au pays, ainsi qu'à New York, à Chicago et en Australie. La plupart étaient fréquentés et gérés par des femmes. Certains salons offraient même du thé à emporter (bien avant David's Tea !).



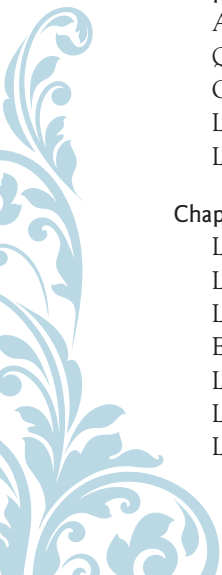
# Table des matières

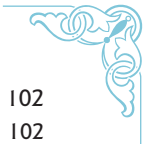
|  |    |
|--|----|
| Introduction .....   | 7  |
| Chapitre 1 ❖ De punk à lady! .....                                     | 9  |
| La THÉrapie par la porcelaine.....                                     | 10 |
| Chapitre 2 ❖ Les origines de l'heure du thé.....                       | 12 |
| De la fringale d'Anna Maria à une coutume bien ancrée .....            | 13 |
| Savouer le moment présent .....  | 14 |
| Chapitre 3 ❖ Les quatre sortes d'heure du thé .....                    | 15 |
| Cream Tea (ou 11 O'Clock Tea ou Elevenses) .....                       | 15 |
| Afternoon Tea (ou Low Tea).....  | 16 |
| High Tea (ou Meat Tea).....  | 16 |
| Royal Tea .....  | 17 |
| Chapitre 4 ❖ Les salons de thé et l'émancipation de la femme .....     | 18 |
| Les premiers salons de thé.....  | 18 |
| Un lieu de rencontre pour les suffragettes .....                       | 20 |
| Les femmes sur le marché du travail .....                              | 21 |
| Une robe pour mieux... respirer.....                                   | 22 |
| Chapitre 5 ❖ L'histoire de la porcelaine: une intrigue policière ..... | 24 |
| L'ingrédient secret de la porcelaine chinoise .....                    | 24 |
| Kidnapping, vol et mort douteuse au nom de la porcelaine fine.....     | 25 |
| Un récit d'espionnage à la James Bond (ou presque!) .....              | 27 |
| Chapitre 6 ❖ La porcelaine sous toutes ses formes .....                | 30 |
| Une histoire de poudre d'os .....                                      | 30 |
| Quelques marques de porcelaine réputées .....                          | 31 |
| Qualité et entretien de la porcelaine .....                            | 37 |
| Chapitre 7 ❖ L'histoire du thé est loin d'être enchan-thé.....         | 40 |
| Des origines millénaires.....  | 40 |





|  |           |
|--|-----------|
| La mode du thé bien avant David's Tea !.....                             | 41        |
| La guerre, toujours la guerre (même pour du thé) .....                   | 42        |
| <b>Chapitre 8 ❖ Le thé dans toutes ses couleurs et ses saveurs .....</b> | <b>44</b> |
| Quatre grandes familles dans la tasse .....                              | 45        |
| Les favoris à l'heure du thé.....  | 49        |
| <b>Chapitre 9 ❖ La préparation du thé.....</b>                           | <b>51</b> |
| Étapes, accessoires et astuces pour une préparation parfaite.....        | 52        |
| Sucre, miel, lait et citron .....  | 56        |
| Conservation du thé.....   | 57        |
| <b>Chapitre 10 ❖ L'étiquette... et sa mauvaise réputation .....</b>      | <b>58</b> |
| D'où vient le terme « étiquette » ? .....                                | 58        |
| Une affaire de toilette publique !.....                                  | 59        |
| Des règles royales au quart de tour .....                                | 61        |
| <b>Chapitre 11 ❖ L'étiquette aux mains des Anglais .....</b>             | <b>64</b> |
| Quelques règles monarchiques.....  | 65        |
| À la table royale.....   | 71        |
| <b>Chapitre 12 ❖ L'étiquette autour de l'heure du thé .....</b>          | <b>76</b> |
| <b>Chapitre 13 ❖ L'art de servir le thé.....</b>                         | <b>78</b> |
| Qui verse le thé ?.....  | 78        |
| Comment verser le thé ?.....   | 79        |
| Comment disposer et servir le lait, le sucre et le citron ?.....         | 82        |
| <b>Chapitre 14 ❖ L'art de boire le thé .....</b>                         | <b>84</b> |
| Avec ou sans petit doigt ? .....   | 85        |
| Quoi faire avec la soucoupe ? .....                                      | 87        |
| Comment mélanger le sucre ? .....  | 87        |
| L'utilisation de la cuillère .....                                       | 88        |
| L'ajout du lait.....   | 89        |
| <b>Chapitre 15 ❖ L'art de déguster les mignardises.....</b>              | <b>91</b> |
| Les plateaux de service à trois niveaux .....                            | 92        |
| La séquence de dégustation.....  | 93        |
| L'étiquette autour de l'assiette .....                                   | 94        |
| Et les gants ?.....  | 95        |
| Les sandwiches .....   | 96        |
| Les scones .....   | 98        |
| Les desserts.....  | 101       |





|   |     |
|---|-----|
| Chapitre 16 ❖ La bienséance à table .....                         | 102 |
| La serviette de table .....                                       | 102 |
| Les ustensiles .....  | 104 |
| Chapitre 17 ❖ Organiser l'heure du thé chez soi .....             | 110 |
| L'heure du thé en solo .....                                      | 111 |
| L'heure du thé pour quatre personnes .....                        | 111 |
| L'heure du thé avec des enfants .....                             | 117 |
| L'heure du thé en plein été .....                                 | 119 |
| Chapitre 18 ❖ L'art de dresser la table .....                     | 126 |
| La disposition de la table .....                                  | 127 |
| Avant que sonne l'heure du thé .....                              | 131 |
| Chapitre 19 ❖ L'art de recevoir et de converser .....             | 132 |
| Chapitre 20 ❖ Des idées d'activi-thés .....                       | 136 |
| Une lettre à soi ou à la convive célébrée .....                   | 136 |
| La tasséomancie .....   | 138 |
| Des activités pour les enfants .....                              | 140 |
| Les recettes de mignardises .....                                 | 143 |
| Sandwichs au concombre pas de croûtes .....                       | 145 |
| Sandwichs à la confiture royale ( <i>pennies</i> ) .....          | 147 |
| Œufs mimosa à la betterave .....                                  | 149 |
| Salade de poulet <i>coronation</i> (au cari et à la mangue) ..... | 151 |
| Scones nature .....   | 152 |
| <i>Clotted cream</i> .....  | 156 |
| Sablés véganes au citron .....                                    | 157 |
| Macarons aux fraises .....  | 160 |
| Délicieuses madeleines .....                                      | 163 |
| Tasse de crème au chocolat et au thé Earl Grey .....              | 165 |
| Quiz : connaissez-vous bien votre heure du thé? .....             | 166 |
| Levons nos porcelaines ! .....                                    | 169 |
| Remerciements .....   | 170 |
| Bibliographie .....   | 172 |

