

---

## Allo la planète ? No 13

**Catherine, INSA de Lyon, a fait notamment 10 ans de développement temps réel embarqué en ESN (entreprise de services du numérique) avant de rejoindre ARealTI en 2018 comme responsable d'agence.**



Son expérience technique lui permet d'appréhender au mieux les besoins des clients comme les attentes des ingénieurs recrutés.

**Catherine, quel est votre rôle chez ARealTI ?**

*« Je suis responsable d'agence, chargée de trouver de nouveaux clients dans nos domaines d'expertise et de faire évoluer le portefeuille existant. Je travaille en étroite collaboration avec le groupe RH qui recrute les candidats. Mon rôle est aussi de faire évoluer les ingénieurs recrutés dans les missions que nous pouvons leur confier au travers d'un suivi étroit de ces missions et des clients.*

*Après une bonne année de croissance en 2019, et afin de renforcer notre qualité de service nous avons recruté Yohann cette année ([Allo la Planète n° 9](#)). »*

**Quelles sont les conséquences aujourd'hui de la crise sanitaire sur le fonctionnement de ARealTI ?**

*« Nous avons des clients qui ont mis nos ingénieurs en télétravail, ce qui complique le suivi de mission. Toutefois certains continuent sur site quand c'est possible ([Allo la Planète n° 6](#)). Certaines missions ont été suspendues mais les clients s'organisent progressivement pour permettre une reprise d'activité. Nous avons donc un travail accru de suivi de mission et d'accompagnement de nos ingénieurs que nous appelons tous les jours.*

*Chez ARealTI nous ne recrutons pas pour remplir les missions à tout prix et nous faisons très attention aux compétences et qualités des ingénieurs. Cela est reconnu par nos clients qui ne veulent pas s'en séparer et qui font le maximum pour aménager les missions dans cette période afin qu'elles puissent se poursuivre en télétravail et conserver ainsi les compétences que nous mettons à leur disposition. »*

---

**Catherine aime le thé d'une grande marque à consonance familiale et nous le fait partager.**

A-LA-MAI-SON - Voilà qui résume bien ces derniers jours. Et les jours à venir.

Et c'est AUSSI une bonne nouvelle. Une bonne nouvelle, parce-que cette parenthèse inédite, c'est également l'occasion de :

## 1. Prendre le temps

Le temps de se créer un nouveau rituel dès le matin. L'opportunité de prendre un petit déjeuner complet, et de choisir le thé le plus adapté aux challenges de la journée avec soin. Certes, mais quel thé serait le plus adapté, justement ?

- Pour un **petit-déjeuner dynamisant**, privilégiez les thés verts tels que le FUJI-YAMA (un thé vert du Japon riche en vitamine C), le THÉ SUR LE NIL (un thé zesté et légèrement épicé) ou le FANTÔME DE L'OPÉRA (aux notes d'agrumes et de gingembre).
- Si vous souhaitez **vous détendre**, privilégiez le thé GABACHA, un thé vert umami riche en « gaba » (acide gamma-aminobutyrique) réputé pour ses nombreuses vertus bienfaitantes ou l'infusion DREAM TEA, composée de huit plantes aromatiques aux propriétés relaxantes et apaisantes.
- Pour un **début de journée réconfortant**, un thé noir gourmand tel que le WEDDING IMPÉRIAL, au goût chocolaté et caramélisé ou un thé bleu velouté et enveloppant tel que l'OPÉRA BLUE, aux fruits rouges vanillés.
- Si c'est **l'évasion** que vous recherchez, nous vous conseillons un délicat Darjeeling, tout juste récolté sur les sommets de l'Himalaya ; un thé de Colombie tel que LULO DE COLOMBIA, façonné au cœur des Andes ; ou un thé MAORI BLUE BLUE, un grand cru rare de Nouvelle Zélande.



## 2. Tester de nouvelles recettes

La Cuisine au Thé des Restaurants Mariage Frères vous manque déjà ? Voici de quoi, le temps d'un repas, reproduire l'un des plats de notre carte. Comme chez Mariage Frères, mais chez vous !

Ingrédients :

4 pavés de saumon

600 grammes d'épinards cuits

1/2 botte de radis ronds rouges

20 grammes de gingembre frais

15cl de lait ½ écrémé

150g de crème liquide

2 cuillères à café de Maïzena

2 cuillères à soupe de Thé Vert Matcha

1 cuillère à café de sésame grillé

Sel et poivre

Champignons Enoki et feuilles d'endive rouge et sarrasin soufflé pour la décoration.



Préparation :

- Ouvrir les pavés de saumon en portefeuille (les couper en deux dans l'épaisseur, mais pas complètement), les aligner sur une planche à découper, assaisonner les faces ouvertes de sel et de poivre, puis saupoudrer généreusement de thé Matcha.
- Déposer le gingembre découpé en brunoise.
- Replier chaque morceau et emballer individuellement dans du film très serré.
- Réserver 50 grammes d'épinards de côté.
- Faire sauter avec une noisette de beurre et une cuillère à café de sésame grillé le reste des épinards.
- Glacer les radis au beurre et à l'eau salée.
- Mixer les 50 grammes d'épinards avec le lait et le thé Vert Matcha.
- Faire réduire dans une casserole.
- Ajouter la crème liquide puis la maïzena et faire bouillir rapidement.
- Passer au chinois et garder au chaud.
- Faire cuire à la vapeur les pavés de saumon.

Dresser les assiettes : disposer la sauce au Thé Vert Matcha dans le fond d'une assiette creuse, y déposer les épinards, puis le saumon.

Décorer de champignons Enokis et de feuilles d'endive rouge.

Disposer harmonieusement les radis.

Servir avec un riz parfumé du Siam saupoudré de sarrasin soufflé.

Bonne dégustation !

### 3. Faire des pauses thé ensemble, chacun chez soi

La pause thé n'a jamais été aussi sympathique !

Choisissez votre thé préféré, quand vous le souhaitez, à partager avec qui vous le souhaitez : des sites et application telles que House Party, Squad ou Airtime permettent de partager votre pause à distance avec vos amis, votre famille ou vos collègues. Avec ou sans sucre ?

### 4. Prendre soin de soi

Vous dégustez votre thé en mousselines ?

Bonne nouvelle : une fois infusées, vous pouvez garder vos mousselines, les laisser refroidir une heure au réfrigérateur, et les disposer en masque sur vos yeux pendant 10 minutes. Ces mousselines auront pour effet d'activer la circulation du sang, d'atténuer les cernes et l'effet apaisant est immédiat !



## 5. Passer derrière le bar

C'est le nom que les japonais ont donné aux apéritifs digitaux, chacun derrière son écran. Pour impressionner vos amis, même à distance, nous vous révélons une recette de cocktail au thé, avec le tout nouveau thé vert au parfum de cerisiers en fleurs : le SAKURA 2020 !



Ingrédients pour 4 personnes :  
60 g de thé Sakura 2020  
20 cl de sirop de sucre de canne  
16 cl de gin artisanal  
16 cl de lait de riz  
1 goutte de sirop de griotte  
8 glaçons

Préparation :

- Faire infuser le thé dans 1 litre d'eau chaude pendant 30 minutes.
- Ajouter le sirop de sucre de canne et mélanger.
- Dans un shaker, verser 4cl de sirop de thé, ajouter 4cl de gin, 4cl de lait, 1 trait de sirop de griotte et 2 glaçons.
- Secouer très fort le tout.
- Servir dans un verre et déguster !

Ajouter en option de la Barbe à Papa pour un rendu encore plus festif.

Source : textes et images [Mariage Frères](#).

**MARIAGE FRÈRES**  
THÉ FRANÇAIS.  
PARIS - 1854

17 avril 2020