< retour

Epicerie

Racine de gingembre

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Epices

Poids moyen : 250g

Rhizome tubéreux d'une plante vivace originaire d'Asie du Sud-Est, le gingembre est cultivé dans la plupart des pays tropicaux et peut aussi pousser dans les régions chaudes des climats tempérés.
La partie aérienne de la plante peut atteindre 1,5 m de haut. La multiplication de la plante s'effectue par la division des rhizomes. Les rhizomes charnus sont de taille et de couleur

variables (sable doré, jaune, blanc ou rouge) selon les variétés, fort nombreuses. Leur pulpe fortement aromatique est piquante, poivrée et parfois brûlante. Elle est recouverte d'une mince peau comestible lorsque le rhizome est jeune et frais.

Le gingembre frais peut difficilement être remplacé par du gingembre séché ou moulu, car la saveur sera beaucoup moins relevée.

COMMENT CHOISIR ?

Le gingembre est commercialisé frais, séché ou en conserve ; il est moulu, confit, cristallisé ou tranché finement et mis dans le vinaigre. À l'achat du gingembre frais, choisir un rhizome ferme et non ratatiné, exempt de moisissures.

QUE FAIRE AVEC ?

Le gingembre frais est un aliment de base des cuisines asiatiques; il assaisonne aussi bien des aliments salés que sucrés. Il aromatise entre autres sauces, viande, volaille, poisson, fruits de mer, légumes, riz, tofu, marinades, courts-bouillons, potages, fruits, gâteaux et boissons. On en fait de la confiture et des friandises confites.Au Japon, le gingembre mariné est un accompagnement classique des sushis et des sashimis. En Occident, le gingembre est plutôt utilisé sous forme moulue pour parfumer les gâteaux, biscuits, pain d'épices et compotes. On utilise notamment l'huile essentielle du gingembre dans la fabrication de bières et de boissons gazeuses (ginger ale). Le gingembre moulu entre aussi dans la composition de certains currys. Le gingembre se marie particulièrement bien avec les pommes et les bananes.

COMMENT PRÉPARER ?

Comme l'ail, l'intensité de sa saveur change selon le moment où on l'incorpore durant la cuisson. Elle atteindra son maximum si on ajoute le gingembre en fin de cuisson et sera plus discrète s'il est intégré en début de cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le gingembre frais se conserve au réfrigérateur 2 ou 3 semaines. Ne le peler qu'au moment de l'utiliser. Le gingembre se congèle facilement tel quel. Il peut être pelé et coupé non décongelé. Le gingembre confit se conserve indéfiniment. Le gingembre en conserve doit être réfrigéré lorsque le contenant est ouvert.

Placer le gingembre moulu dans un contenant hermétique et le conserver dans un endroit sombre, frais et sec.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le gingembre possède diverses propriétés médicinales. On le dit tonique, antiseptique, diurétique, fébrifuge, apéritif, stomachique et aphrodisiaque. Il stimulerait la digestion, combattrait la flatulence et serait efficace contre les rhumes, la toux, le mal des transports et les douleurs rhumatismales. Il peut irriter le système digestif, aussi est-il préférable de l'utiliser avec modération.

En tisane, mesurer environ 1 c. à thé de racine pour 250 ml d'eau et faire bouillir environ 3 min.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
80 kcal	1,82 g	17,77 g	0,75 g	43,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
16,00 mg	13,00 mg	0,20 g	34,00 mg	1,70 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,00 g	0,23 mg	0,34 mg	0,60 mg	0,23 mg

vitamin B1
0,03 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le gingembre est reconnu pour ses propriétés aromatiques et médicinales depuis les temps anciens. Il est cité dans d'antiques écrits chinois et indiens. Le gingembre était également connu des Grecs; les Romains l'appréciaient aussi puisqu'ils l'importaient il y a plus de 2 000 ans. Ce n'est que vers la fin du xiii e siècle que le gingembre fut connu par les Européens. Il devint très recherché en Europe, notamment pour ses vertus aphrodisiaques. En France, il tomba ensuite graduellement dans l'oubli.

Salade asiatique au concombre [3]

En savoir plus [3]

Saumon mariné au mirin [4]

En savoir plus [4]

Soupe asiatique aux boulettes de porc [5]

En savoir plus [5]

Cake banane gingembre [6]

En savoir plus [6]

Légumes aux épices indiennes [7]

En savoir plus [7]

Palak paneer [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15876

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15876

[3] https://www.qooq.com/recipes/salade-asiatique-au-concombre

[4] https://www.qooq.com/recipes/saumon-marine-au-mirin

[5] https://www.qooq.com/recipes/soupe-asiatique-aux-boulettes-de-porc

[6] https://www.qooq.com/recipes/cake-banane-gingembre

[7] https://www.qooq.com/recipes/legumes-aux-epices-indiennes

[8] https://www.qooq.com/recipes/palak-paneer