



< retour

Epicerie

Gari (Gingembre au vinaigre)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres condiments

Le gari est un condiment d'origine japonaise, préparé à partir de gingembre mariné, qui accompagne traditionnellement les sushis.

Il est très facile de préparer le gari soi-même. Il suffit d'avoir 2 racines de gingembre, 250 ml de vinaigre de riz, 50 g de sucre et 1 pincée de sel.

VARIÉTÉS

Même si le gingembre mariné est jaune clair par nature, on y ajoute souvent du colorant alimentaire pour lui donner une couleur plus attirante (rose ou rouge).

COMMENT CHOISIR ?

Le gari s'achète dans les épiceries asiatiques et certaines grandes surfaces au rayon des produits exotiques.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le gari se conserve environ un mois mariné dans son vinaigre et placé au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

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
fibres	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

Tartare d'huîtres et chips de jambon de bayonne [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16137>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16137>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-dhuitres-et-chips-de-jambon-de-bayonne>