

# À la découverte du **GINGEMBRE FRAIS**

*Le gingembre est cultivé dans plusieurs régions chaudes de la planète comme l'Asie du Sud-Est, l'Amérique Centrale et du Sud, l'Afrique et l'Australie. Les pays producteurs les plus importants sont, et de loin, la Chine et l'Inde. À eux deux, ils fournissent plus de la moitié de la récolte mondiale.*

PAR JULIE DESGROSEILLIERS, D.T.P.  
DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

Chaque zone de culture produit un gingembre dont les caractéristiques sont différentes. Par exemple, le gingembre australien se révèle particulièrement aromatique, alors que l'africain est davantage corsé et pimenté. Le gingembre indien se distingue par ses notes citronnées, tandis que le jamaïcain est réputé pour son goût floral et fortement citronné. C'est, paraît-il, le meilleur!

## **UN RHIZOME ET NON UNE RACINE**

Malgré l'expression populaire «racine de gingembre», il s'agit plutôt d'un rhizome. En botanique, on le définit comme un système largement ramifié de pousses, se développant essentiellement sous terre.

Disponible à l'année, optez pour un rhizome de gingembre ferme, lourd et dont la pelure est lisse et non ratatinée. Pour faciliter la préparation, achetez un morceau relativement gros et uniforme. Aussi, grattez la pelure avec une cuillère ou un couteau plutôt que de le peler. Ce truc vous facilitera grandement la vie! Du coup, les pertes seront beaucoup moins grandes. Cela dit, vous pouvez râper, trancher ou hacher le gingembre frais sans le peler et l'ajouter directement à vos plats, tels que les sautés, les casseroles, les marinades, les bouillons et les soupes. Conservez le rhizome non pelé, sur une **tablette centrale dans le frigo**, plutôt que dans le tiroir à légumes, où l'humidité favorise le développement des moisissures. Il se gardera ainsi de 2 à 3 semaines. Vous pouvez aussi le congeler en le plaçant tout simplement dans un sac de plastique. Une fois sorti du congélateur, coupez-le ou râpez-le, sans le décongeler, puis rangez la partie restante immédiatement. Très pratique! Vous pouvez également hacher finement le gingembre frais et le congeler dans un contenant hermétique.

### LES PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Selon les Chinois, le gingembre aide à combattre la fatigue et renforce les fonctions digestives. On l'emploie également contre la nausée, les rhumatismes et les maux de dents. Le gingérol, responsable de la saveur piquante du gingembre, possède une structure chimique similaire à l'acide acétylsalicylique, l'agent actif de l'aspirine.

**Le gingembre s'avère efficace pour soulager le mal des transports et pour traiter les nausées durant la grossesse.** Selon la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, le simple fait de « sentir » l'odeur du citron ou du gingembre peut contribuer à soulager la sensation d'avoir l'estomac à l'envers! Que vous soyez ou non enceinte, les infusions de gingembre sont tout simplement divines. Placez quelques tranches de gingembre dans une tasse d'eau bouillante, légèrement sucrée au miel. Au goût, ajoutez-y une branche de romarin pour un parfum unique et relaxant. Le gingembre cru apporte une note de fraîcheur, à la fois poivrée et citronnée, aux mets sucrés (ex. : muffins, confitures) autant que salés. Un *must* à mettre dans votre panier d'épicerie! ◦

## Le saviez-vous ?

*Au milieu du XIV<sup>e</sup> siècle, à l'époque de la Grande Peste qui a coûté la vie à vingt-cinq millions d'individus en Europe, on a tenté le plus sérieusement du monde de combattre l'épidémie avec du gingembre... en vain, naturellement!*

Source

Julie DesGroseilliers, [www.saveursnutrition.com](http://www.saveursnutrition.com)



## Passionné par les relations humaines ?

Le CRAM<sup>MD</sup> est **la référence** au niveau des relations interpersonnelles.

Pour devenir un **thérapeute humaniste** formé à une approche unique, l'Approche non directive créatrice<sup>MD</sup> (ANDC<sup>MD</sup>) de **Colette Portelance**, ou simplement pour avoir des relations plus harmonieuses et plus satisfaisantes.

Le CRAM, créé en 1985, est **la plus importante école** en relations humaines au Québec et compte chaque année plus de 350 élèves.

### Services offerts :

#### • Formation professionnelle en relation d'aide psychologique

1250 heures sur 3 ans à temps partiel, déductible d'impôts  
Donne accès à une corporation professionnelle (CITRAC).  
Accès exclusif au titre  
Thérapeute en relation d'aide<sup>MD</sup>

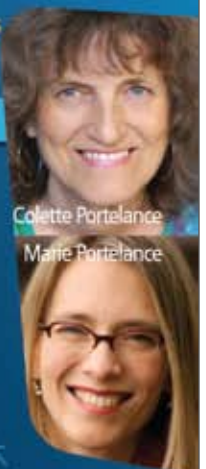
#### • Cours : Améliorer vos relations • Ateliers et conférences

### Soirées d'information :

**St-Jean** 2 juin

**Montréal** 3 juin

**Québec** 9 juin



Colette Portelance

Marie Portelance



MONTRÉAL - QUÉBEC - STRASBOURG

1 877 598-7758 [www.cram-eif.org](http://www.cram-eif.org)