

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Gingembre

Famille : Zingibéracées | Genre : Zingiber | Espèce : Z. officinale

Originaire d'Asie du Sud-Est, le **gingembre** est l'une des premières épices orientales à avoir atteint le bassin méditerranéen, importé par les marchands arabes bien avant l'apogée de l'Empire romain. Ce que nous consommons en cuisine est son **rhizome**, une tige souterraine charnue, ramifiée et bosselée. Sa saveur piquante et rafraîchissante provient du **gingérol**, un composé actif aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires puissantes. Très prisé en cuisine saine pour ses vertus digestives et tonifiantes, il traverse les âges tant comme remède universel que comme pilier de la gastronomie mondiale.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Un équilibre vif associant une fraîcheur intensément citronnée, des notes poivrées et piquantes, et un fond chaud subtilement boisé.
- **Polyvalence salée** : Incontournable dans les cuisines asiatiques et orientales (sautés au wok, currys, dhal, soupes, marinades). Il s'associe magnifiquement à l'ail, à la sauce soja et au lait de coco, et sublime les poissons, les volailles ainsi que les légumes racines.
- **Registres sucrés** : Il donne son identité aux biscuits de Noël (pain d'épice, *gingerbread*), s'accorde merveilleusement bien avec les fruits (pommes, poires, rhubarbe) et dynamise les infusions, jus frais et la célèbre *ginger beer*.

EN PRATIQUE

- **Gingembre Frais** : Choisissez un rhizome ferme, lourd, à la peau lisse et tendue. Une peau flétrie est signe de déshydratation. Pour le peler facilement sans gaspillage, utilisez simplement le tranchant d'une petite cuillère.
- **Gingembre en Poudre** : Sa saveur est différente, plus terreuse, plus chaude et nettement plus piquante en bouche, mais moins citronnée. En cuisine, il ne remplace pas directement le produit frais.
- **Conservation** : Le rhizome frais se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur dans le tiroir à légumes, enveloppé dans un torchon ou un sachet hermétique.

LE SAVIEZ-VOUS ? Au Moyen Âge, le gingembre était si courant et apprécié en Europe occidentale qu'il rivalisait directement avec le poivre noir sur les tables. Sa réputation d'aphrodisiaque puissant, popularisée à la cour de Versailles sous Louis XV via les anecdotes de la comtesse du Barry, provient scientifiquement de ses excellentes propriétés vasodilatatrices et stimulantes sur la circulation sanguine.