

5 produits autour du Gingembre

Le gingembre, *Zingiber officinale*, de la famille des Zingiberaceae, provient d'Asie. Son rhizome (tige souterraine vivace) est largement utilisé dans la cuisine asiatique, surtout indienne, et en médecine traditionnelle. Les racines jeunes sont juteuses et charnues avec un goût encore doux, tandis que les rhizomes plus murs deviennent plus secs et fibreux et offrent un goût nettement plus fort. Le rhizome de gingembre est principalement constitué d'amidon (à 60%) et contient aussi des protéines, des lipides (10%), une huile essentielle et une oléorésine responsable de sa saveur piquante.

Connu comme aphrodisiaque, le gingembre est une des épices phares de la cuisine indienne où il entre dans la composition de sauces, mariné dans du vinaigre (gari) pour rafraîchir le palais entre deux bouchées de sushi ou maki. Il peut aussi être consommé en version sucrée, dans des desserts, une salade de fruits ou sous forme confite. Côté santé, le gingembre est connu pour réduire les nausées (notamment chez la femme enceinte) et le mal des transports. Il protège les muqueuses gastriques, stimule la digestion et réduit les taux de cholestérol et de triglycérides. Enfin, grâce à ses vertus anti-inflammatoires, il est bénéfique en cas de douleurs articulaires.

Notre sélection de produits autour du gingembre.



mybeautiful^{rp}
bureau de presse

1.

ECOIDÉES, Infusion de Gingembre bio

Le pitch : le Gingembre est une plante tropicale consommée en tant qu'épice dans de nombreuses régions du monde. En Inde, il est une des plantes principales de la tradition Ayurvédique et fait en Occident l'objet de nombreuses études. Comme le curcuma, le Gingembre est un allié de tous et en toutes saisons. Rien de plus simple, avec cette infusion de Gingembre séché et finement découpé, que de préparer de délicieuses tisanes chaudes, froides, frappées sur glaçons, en association avec d'autres plantes, du miel, de la menthe, du citron, etc. Pour une tisane légère, infuser une cuillère à café par tasse d'eau bouillante environ 3 minutes. Pour une tisane plus aromatique, infuser une cuillère à soupe par tasse d'eau bouillante environ 5 min. Faire bouillir le Gingembre à feu doux libèrera d'autant mieux sa saveur piquante caractéristique.

Sachet de 100 g : 4,25€

Disponible en magasins bio et sur le site www.lemondeestbio.com



2.



GUAYAPI, Poudre de Gingembre

Le pitch : du Gingembre sous forme de poudre, une présentation idéale et très pratique pour la préparation de sauces onctueuses, de terrines, de biscuits ou gâteaux dans lesquels il ne laissera pas de morceaux. Elle se marie harmonieusement aux poissons et fruits de mer, au poulet, au citron, au chocolat et sera parfaite dans une soupe de potimarron, un curry de crevettes, un jus de citron chaud avec du miel, pour la confection d'un pain d'épices... Cette poudre de G gingembre est originaire du Sri Lanka et issue de cultures biodiversifiées. Cette épice est certifiée par Forest Garden Products (FGP).

Sachet de 50 g : 5,80 € - Disponible dans le réseau des magasins de produits naturels et biologiques, indépendants, au Showroom Guayapi - 73 rue de Charenton 75012 Paris et sur le site www.guayapi.com

3.



AROMA-ZONE, Huile essentielle de Gingembre papillon

Le pitch : trésor de Madagascar, l'huile essentielle de Gingembre papillon est utilisée pour ses effets calmants psycho-émotionnels. Équilibrante, elle est réputée pour lutter contre le stress. Rare et équilibrante, elle est traditionnellement connue pour favoriser l'ancrage et la confiance en soi et aider à affermir sa volonté.

Flacon de 5 ml : 7,50€ - Disponible sur www.aroma-zone.com et dans les boutiques Aroma-Zone : 25 rue de l'École de Médecine 75006 PARIS, 73 boulevard Haussmann 75008 PARIS et au Grand Hôtel-Dieu 23 rue Bellecordière 69002 LYON



5.



ORGANIC INDIA, Infusion Tulsi - Gingembre bio

Le pitch : en Inde, l'usage du Tulsi, également appelée Basilic Sacré, est largement répandu pour ses vertus médicinales connues depuis des millénaires. Le Tulsi est une des plantes principales de l'Ayurvêda, célèbre système de soins holistiques de tradition indienne, dans lequel il est nommé « l'Herbe Incomparable », la « Mère-Médecine de la Nature » et la « Reine des Herbes ». Bien que le Tulsi soit réputé en Inde pour ses vertus, c'est aussi pour son goût qu'il mérite d'être découvert. Son arôme est très original et sa personnalité est aussi forte que la menthe, le tilleul ou la camomille : inimitable ! Cette infusion de Tulsi & Gingembre mélange deux plantes renommées en une préparation exquise ! C'est par excellence l'infusion de la chaleur et du réconfort. L'arôme inimitable du Tulsi apportera à cette infusion une suavité nouvelle pour encore plus de plaisir !

Boîte de 18 infusettes : 4,20€ - Disponible en magasins bio et sur le site www.lemondeestbio.com

4.



ECOIDÉES, Infusion instantanée Gingembre & sucre de coco bio

Le pitch : un mélange tout prêt pour les amoureux du Gingembre, associant de la poudre de Gingembre agrémentée de sucre de coco, dans la plus pure tradition indonésienne, à mélanger à de l'eau chaude pour préparer une infusion très savoureuse et réconfortante. Épicé, légèrement brûlant avec une saveur de Gingembre très prononcée, ce mélange est aussi délicieux dans les desserts : saupoudré sur des crêpes, des gaufres, dans un yaourt ou un fromage blanc...

Sachet de 150 g : 3,10€ - Disponible en magasins bio et sur le site www.lemondeestbio.com