



NATURE & AUTONOMIE

FAIRE POUSSER | UTILISER | CONSOMMER

# Le gingembre

GUIDE GRATUIT

# Sommaire

<b>Le gingembre.....</b>	<b>1</b>
Zingiber officinale.....	1
Comment le reconnaître ?.....	1
Parties utilisées.....	1
Composition.....	1
Vertus.....	1
<b>Faire pousser son gingembre.....</b>	<b>2</b>
1. Mettez sur la bonne racine.....	2
2. Aidez-le à « se réveiller ».....	3
3. Mettez-le en terre.....	3
<b>4 recettes avec du gingembre.....</b>	<b>4</b>
La bière de gingembre.....	4
Le smoothie au gingembre et à la mangue.....	5
Le thé au gingembre.....	6
La soupe végétarienne au gingembre.....	6
<b>Vers plus d'autonomie.....</b>	<b>8</b>

# Le gingembre

## *Zingiber officinale*

Le gingembre est une plante tropicale aux mille vertus. Son goût est très puissant et intéressant en cuisine : on peut utiliser son rhizome mais aussi ses feuilles et ses tiges.

### *Comment le reconnaître ?*



#### **Rhizome**

De couleur marron clair  
avec une chair jaune  
clair

### *Parties utilisées*

On utilise principalement le rhizome du gingembre (on parle plus communément de « racine » pour cette partie enfouie de la tige, bien que ce soit deux parties distinctes de la plante).

### *Composition*

Le gingembre est en grande partie composé d'eau. Mais on retrouve aussi dans son rhizome des vitamines (B et C), du fer, du magnésium, du phosphore, du sodium et de l'oléorésine.

### *Vertus*

Les vertus du rhizome de gingembre sont nombreuses.

Il aide à stimuler le système immunitaire et grâce à son action anti-inflammatoire, il favorise la lutte contre les états fiévreux ou grippaux.

Il peut aussi soulager les troubles digestifs mineurs mais également les migraines ou encore les douleurs menstruelles.

Il est reconnu pour être un excellent antioxydant.

## Faire pousser son gingembre

Le gingembre est une plante « tropicale ». Donc on se dit qu'elle ne peut pas pousser en hiver, en Europe... Erreur : ça pousse tout seul, surtout à l'intérieur. Et il n'y a pas que les racines que vous pouvez utiliser en cuisine : les feuilles et les tiges aussi ont très bon goût.

D'ailleurs les prix au kilo ont presque doublé pendant la crise du COVID, une raison de plus de se mettre à les faire grandir, plutôt que de continuer à en acheter.

### Ingrédients

- Un bulbe de gingembre
- Un peu d'eau
- Un peu de patience

### 1. *Misez sur la bonne racine*

Le mieux est de choisir une racine où on peut déjà voir quelques germes, elle poussera plus vite. Comme ici :



Une racine de gingembre sans trace d'activité germinative marchera aussi, mais cela vous demandera un petit peu plus de patience.

## 2. Aidez-le à « se réveiller »



Pour le faire sortir de son sommeil végétatif, rien de plus efficace qu'un trempage.

Laissez donc tremper votre bulbe de gingembre 2 à 3 semaines en le plongeant à moitié dans un petit récipient d'eau. Pour le faire tenir en équilibre, vous pouvez vous aider de cure-dents, comme ici !

Laissez-le tremper jusqu'à ce que de petites racines blanches apparaissent au bas de la racine.

C'est le signe qu'il est assez développé pour être mis en terre.

## 3. Mettez-le en terre

La dernière chose qu'il vous reste à faire est de le mettre en pot, racines vers le bas, en laissant un peu dépasser le bulbe de terre.

Pour la terre, faites avec ce que vous avez sous la main : il poussera très bien dans tous les sols !

Mettez le pot dans la pièce la plus chaude et la plus ensoleillée de votre maison si c'est l'hiver, ou dehors, si c'est l'été. Attendez quelques semaines... Et servez-vous ! Le gingembre pousse relativement vite. Il devient un vrai buisson au bout de 6 mois.



Sa racine grandira « toute seule », et se démultiplie au fur et à mesure.

Voici un rhizome qui a bien poussé et a donné de jolies feuilles :



## 4 recettes avec du gingembre

### *La bière de gingembre*



#### **Ingrédients**

- 80g de racines de gingembre bio
- 1 citron bio
- 1 litre d'eau
- 80g de sucre
- Levure de boulanger

## Étapes de la recette

1. Nettoyer la racine de gingembre et la découper en petits morceaux en gardant la peau.
2. Dans une bouteille en verre, déposer les morceaux de gingembre, le sucre, une pincée de levure de boulanger, le jus de citron et l'eau.
3. Fermer la bouteille et secouer pour mélanger tous les ingrédients.
4. Laisser fermenter pendant 24h en ouvrant la bouteille régulièrement pour laisser s'échapper le gaz qui se produira.
5. Filtrer le mélange avec une étamine pour ne conserver que la bière de gingembre.
6. Transvaser dans une bouteille en verre hermétique et mettre au frais pour stopper la fermentation.
7. A consommer de préférence dans les 3 jours pendant qu'elle est encore bien pétillante.

*A noter : si vous trouvez que la boisson n'est pas assez pétillante au bout de 24h, vous pouvez la laisser fermenter encore un jour.*

*Cette préparation contient de l'alcool et est donc déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants. A consommer avec modération.*

## Le smoothie au gingembre et à la mangue



### Ingrédients :

- 1 pouce de gingembre frais, pelé et tranché
- 1 tasse de mangue, congelée ou fraîche
- 1 tasse de yaourt nature ou de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable (facultatif)
- Jus de citron, au goût (facultatif)

**Étapes de la recette :**

1. Dans un mixeur, ajouter le gingembre tranché, la mangue, le yaourt ou le lait d'amande et le miel ou le sirop d'érable si désiré.
2. Mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
3. Ajouter du jus de citron si désiré pour plus de fraîcheur.
4. Servir immédiatement.

*Le thé au gingembre*



**Ingrédients :**

- 1 pouce de gingembre frais, pelé et tranché
- 2 tasses d'eau
- Miel, au goût
- Jus de citron, au goût (facultatif)

**Étapes de la recette :**

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition.
2. Ajouter le gingembre tranché et laisser mijoter pendant environ 10 minutes.
3. Retirer du feu et laisser infuser pendant 5 à 10 minutes.
4. Filtrer le thé pour retirer les morceaux de gingembre.
5. Ajouter du miel au goût et du jus de citron si désiré.
6. Servir chaud ou froid.

*La soupe végétarienne au gingembre*

**Ingrédients :**

- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 pouces de gingembre frais, pelé et haché
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de carottes, coupées en dés
- 1 tasse de céleri, coupé en dés
- 1 tasse de champignons, tranchés
- 1 tasse de chou frisé, haché
- 1/2 tasse de pois chiches, cuits
- 1/2 tasse de pois verts
- 1/4 tasse de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- Sel et poivre, au goût
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée (facultatif)

**Étapes de la recette :**

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et parfumés.
2. Ajouter les carottes, le céleri, les champignons, le chou frisé, les pois chiches et les pois verts. Faire revenir pendant quelques minutes.
3. Ajouter le bouillon de légumes, la sauce soja et le vinaigre de riz. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Assaisonner avec du sel et du poivre au goût.
5. Servir chaud, garni de coriandre fraîche si désiré.

## Vers plus d'autonomie

J'ai la certitude que c'est dans la nature que se trouvent les réponses aux crises que nous vivons.

Dans ces gestes qu'on a peu à peu oubliés : **cueillir, planter, faire soi-même.**

C'est pour cela que **je veux transmettre ce que je sais** des plantes sauvages, des fruits des bois, ou encore des champignons.

Comment les **reconnaître**, les **cueillir**, les **conserver**, fabriquer des **remèdes** naturels, et retrouver un savoir qui se perd.

**Peu-importe la portion de nature dont vous disposez** : un jardin public, une forêt, un jardin, un parterre, un balcon. La nature pousse partout, il suffit de bien observer et de savoir comment l'utiliser.

Pour accompagner et vous guider dans ces découvertes, **j'ai créé une revue papier de 16 pages que je publie chaque mois** afin de :

1. Vous aider à repérer les plantes sauvages qui poussent autour de chez vous
2. Ne plus vous tromper d'espèce
3. Vous apprendre à les utiliser

[Cette revue](#) réunit aujourd'hui plus de 14'000 lecteurs-cueilleurs.

Rejoignez-nous !



**Je veux rejoindre les lecteurs de  
Cueillir, se nourrir, se soigner**

*(cliquez sur le bouton pour en savoir plus)*

---

Les dossiers de *Nature & Autonomie* et de son équipe

Dossier : *Gingembre : Faire pousser, utiliser, consommer*

Directeur de la publication : Jean-Baptiste Duparc

Directrice de la rédaction : Mathilde Combes

Les éditions Nouvelle Page, Place Saint François 12 bis, % Loralie SA, 1003 Lausanne, Suisse