

Saviez-vous qu'il y a bien longtemps, à Salerno (Italie) et très précisément à l'école de médecine, on a longtemps étudié les pouvoirs du gingembre.

ce coquin de gingembre

Texte: Séraphine Paradis

Saviez-vous qu'il y a bien longtemps, à Salerno (Italie) et très précisément à l'école de médecine, on a longtemps étudié les pouvoirs du gingembre.

À l'époque, les professeurs déclarèrent avec solennité que tout individu ayant dépassé l'âge tendre doit consommer régulièrement du gingembre pour aimer et être aimé comme du temps de sa jeunesse.

Les propriétés aphrodisiaques du gingembre étant officiellement reconnues, les Portugais décidèrent d'intensifier sa culture en Afrique orientale afin d'en nourrir tous les esclaves mâles dans le but d'augmenter la natalité: plus ils auront le goût de faire l'amour, plus les femmes enfanteront...

Nostradamus dans son « traité des confitures » donnait une recette de gingembre bouilli avec du miel qu'il fallait consommer à raison d'une cuillère à la fois "lorsque les ardeurs manquaient."

Aujourd'hui le gingembre est toujours considéré comme un aphrodisiaque, mais on lui attribue bien sûr beaucoup d'autres vertus médicinales comme par exemple digestives, fortifiantes, tonifiantes et, en infusion, contre les refroidissements. Cela s'explique par son action vasodilatatrice et ses vertus reconstituantes.

Comme on le trouve

facilement partout, vous l'utiliserez de préférence frais, râpé ou confit, car l'effet est plus fort que lorsque vous l'achetez en poudre.

Dorade au gingembre et fenouil

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 grosse dorade de 1 kg
- 200 g de gingembre frais
- 4 bulbes de fenouil
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 ml de vin blanc sec
- sel, poivre

Préparation

1. Écailler et nettoyer la dorade, enlever les ouïes, la laver, la sécher.
2. Éplucher le gingembre et l'émincer très finement, au robot si possible, pour obtenir des rondelles transparentes.
3. Enlever la peau qui entoure les rondelles.
4. Nettoyer et émincer le fenouil.

Cuisson

1. Enduire d'huile d'olive un plat allant au four.
2. Disposer le fenouil, ajouter la gousse d'ail entière.
3. Saler, poivrer, ajouter le vin blanc.
4. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium.

5. Mettre 10 minutes à th. 7 dans un four préchauffé.

Pendant ce temps, préparer la dorade: la recouvrir avec les rondelles de gingembre de façon à reformer de grosses écailles. Saler, poivrer.

1. Sortir du four le fenouil précuit.
2. Retirer le papier d'aluminium, placer la dorade sur les légumes.
3. Cuire encore 20 minutes.
4. Retirer l'ail. Servir dans le plat de cuisson.

Gingembre confit et son sirop

250 gr de gingembre frais

250 gr de sucre

250 cl d'eau

1. Éplucher le gingembre frais. Couper-le en tranches fines et régulières.
2. Mettre le gingembre dans une casserole d'eau froide et porter à ébullition.
3. Jeter l'eau et recommencer 3 fois pour atténuer la force du gingembre.
4. Egoutter les tranches.
5. Préparer le sirop avec l'eau et le sucre. Ajouter les tranches de gingembre et faire cuire pendant 15 minutes.
6. Laisser reposer pendant 24 heures.
7. Porter à nouveau doucement à ébullition pendant 5 minutes. Laisser reposer à nouveau pendant 24 heures.
8. Placer les tranches sur une grille pour les faire égoutter et sécher pendant 24 heures puis enrobez-les de sucre.
9. Verser le sirop obtenu dans une bouteille et régalez-vous à chaque occasion.

A savoir:

Pour obtenir un bon gingembre, il faut se procurer de jeunes racines. En effet, plus le gingembre est vieux, plus il contient de fibres.

Le meilleur gingembre au niveau de sa douceur est celui en provenance des îles Fidji.

