



Zingiber officinale. Rosc.

Le Gingembre

Le gingembre est une espèce de plantes originaire d'Asie, du genre *Zingiber* et de la famille des *Zingiberaceae* dont on utilise le rhizome en cuisine et en médecine traditionnelle. Ce rhizome est une épice très employée dans un grand nombre de cuisines asiatiques, en particulier dans la cuisine indienne. Il est aussi utilisé en Occident dans la confection du ginger ale et de desserts comme le pain d'épices.

C'est une plante vivace tropicale herbacée d'environ 0,90 m de haut issue d'un rhizome. Les feuilles persistantes sont lancéolées, bisériées, longues et odorantes. Les fleurs sont blanches et jaunes ponctuées de rouge sur les lèvres, les bractées sont vertes et jaunes.

Après la floraison, un court épi axillaire renfermant les graines noires enfermées dans des capsules trivalves apparaît au bout d'une tige couverte d'écailles.

Il apprécie une exposition ensoleillée et une atmosphère humide. Sa croissance est rapide et la multiplication se fait par division des rhizomes.

Curiosités

Le gingembre est très apprécié pour ses vertus thérapeutiques. Ses propriétés anti inflammatoires permettent de traiter efficacement les infections et inflammations de la gorge. Il peut être aussi utilisé dans les cas de nausées et de vomissements.

Une consommation journalière de 100 grammes de gingembre apporte environ 80 calories à l'organisme. Sa teneur en vitamine B6 fait qu'il est conseillé chez la femme enceinte.

Le gingembre est souvent recommandé dans le cas de mauvaise digestion car il stimule la sécrétion de la bile et permet une digestion plus rapide.

Il intervient aussi dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et sa prise facilite la circulation sanguine. Toutefois, il reste déconseillé, en cas de prise de médicaments qui fluidifient déjà le sang.

L'une des vertus les plus connues du gingembre est sa propriété aphrodisiaque.

Il accroît l'excitation sexuelle tout en apportant force, énergie et vitalité à l'organisme.



La recette du mois

CURRY DE POULET AU GINGEMBRE ET LAIT DE COCO

Enduisez d'huile des morceaux de poulet, avec du sel et 2 c. à soupe de curry en poudre. Marinez une demi-heure. Dans une casserole, faites rissoler à feu doux, les morceaux de poulet avec 2 c. à soupe d'huile pendant

Les RDV - passé et à venir

Décembre 2016

Le prochain SIAO prévu pour se tenir du 28 octobre au 6 novembre 2016 sera une vitrine pour la promotion des transformateurs locaux de fruits y compris du gingembre.

Carte de visite

Unité de transformation des fruits du Burkina (UTFB), basé à Ouagadougou. Spécialisé dans la production de jus et de fruits séchés. La promotrice, c'est Mme Joceline Ouédraogo.



Téléphone : 70 26 54 07/ 78 01 65 04/
70 52 03 62

Faso Risongo basé à Ouahigouya. Spécialisé dans la transformation de fruits et de céréales.

La promotrice se nomme Mme Binta Sawadogo.

Contact : 70 26 33 99/ 79 42 57 43

E-mail : fasorisongo@yahoo.fr

10 minutes sur chaque face. Rajoutez 2 oignons émincés, de l'ail écrasé et 50g de gingembre finement râpé. Remuez 5 minutes. Incorporez 4 tomates épluchées taillées en dés, recouvrez et laissez cuire 15 minutes. Ajoutez 30cl de lait de coco et cuire 20 min. Remuez pendant cuisson. Servez avec du riz, parsemez de persil finement haché.