



## Mes petites recettes magiques au gingembre

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mes petites recettes magiques au gingembre

*Lomas (de) Pascale*

Mes petites recettes magiques au gingembre Lomas (de) Pascale

 [Télécharger Mes petites recettes magiques au gingembre ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes petites recettes magiques au gingembre ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques au gingembre Lomas (de) Pascale

---

208 pages

Extrait

Introduction

Le gingembre, c'est le sujet brûlant en ces temps moroses. On lui prête toutes les vertus : on le dit aphrodisiaque, amincissant miracle, tonique prodige... Rien que cela ! Mais ce sont surtout ses vertus antioxydantes qui attirent l'attention aujourd'hui ; il serait l'un des aliments anticancer et anti-âge les plus efficaces. La poudre de gingembre est classée en troisième position sur 1 000 aliments pour sa richesse en antioxydants (pas moins de quarante molécules antioxydantes !). C'est dire si le gingembre est un partenaire santé remarquable. Sans parler de son goût inimitable : frais, épicé, citronné...

Très employé dans la cuisine asiatique (chinoise, japonaise, thaïlandaise...), c'est aussi l'un des condiments essentiels de la cuisine indienne. Dans la tradition japonaise, le gingembre mariné ou gari accompagne les sushis pour rafraîchir le palais entre deux bouchées. En pâtisserie, il parfume merveilleusement le pain d'épices, les sablés - dont les fameux spéculoos -, les smoothies ou les sorbets. Sans oublier le «Ginger ale», une boisson gazeuse sans alcool canadienne qui a donné naissance au fameux «Canada Dry».

L'épice oubliée

Curieusement, le gingembre était plus familier dans nos contrées au Moyen Âge, où il avait une importance comparable à celle du poivre, tout en étant très cher. On le retrouvait alors sous la forme d'une boisson à base de vin de vigne et de miel, l'hypocras, mais aussi dans de nombreuses liqueurs, dont l'une est encore fabriquée à Jarnac, dans le département de la Charente. Les Français d'alors appréciaient sa saveur piquante qui dissimulait les effets de la conservation difficile des aliments. Importé des Indes à l'origine, il fut ensuite cultivé intensément par les colons espagnols dans les Caraïbes et se glissa peu à peu dans de nombreux plats.

Aujourd'hui, le gingembre s'est fait plus rare. Il pâtit de l'image d'une épice trop exotique pour être facilement introduite dans les repas quotidiens. Idée fautive s'il en est, le gingembre est un allié précieux pour les pannes d'inspiration aux fourneaux. Une pincée saupoudrée dans une soupe de carotte ou sur un rôti de porc et la vie reprend des couleurs. Car la première vertu du gingembre est indéniablement de réchauffer les corps et les cœurs ! Il doit cette propriété à la présence de composés phénoliques responsables d'un agréable effet chaleur.

Mais le succès de cette racine au goût si particulier est sans conteste lié à sa réputation de puissant aphrodisiaque. Madame du Barry, la dernière favorite de Louis XV en donnait à chacun de ses amants. L'histoire ne dit pas si l'épice fut le secret de sa fulgurante ascension de petite-fille de rôtisseur à comtesse et maîtresse du roi. Quoi qu'il en soit, le mythe du gingembre ami des amants était lancé... il est toujours vivace aujourd'hui sans n'avoir jamais été validé par des recherches sérieuses. La faculté ne l'a pour l'instant officiellement répertorié que pour son effet sur... le mal des transports !

Le gingembre mérite bien plus qu'une incursion annuelle dans nos assiettes le jour de la Saint-Valentin ! Frais ou en poudre, il est bon marché et facile à conserver. Son goût inimitable nous réchauffe, même au cœur de l'hiver. Les chercheurs lui prédisent de plus en plus d'effets santé. En somme plus de 100 raisons de le glisser dans tous vos plats. Présentation de l'éditeur

Il est arrivé chez nous précédé de sa sulfureuse réputation d'aphrodisiaque. En Asie, sa terre d'origine, il est reconnu d'utilité publique, tant il soulage les petits et grands maux : migraines, nausées, rhumatismes, fatigue physique et morale, courbatures. Aujourd'hui nous découvrons son formidable pouvoir antioxydant, qui

freine le vieillissement de nos cellules et ses vertus anticancer.

Au programme :

- Tout ce qu'il faut savoir sur le gingembre : comment le choisir, le conserver, l'utiliser, ses meilleures associations en cuisine et comment booster ses effets toniques.
- Les 13 bonnes raisons de consommer du gingembre tous les jours : ses nombreuses propriétés font de lui l'allié santé et minceur par excellence !
- Et bien sûr, des recettes délicieuses et simplissimes pour le mettre en scène de l'entrée au dessert en passant par les cocktails : Limonade citron-gingembre, Velouté de potimarron au gingembre, thaï chicken sandwich (la recette en couverture), Wok de crevettes sautées au thé vert et aux légumes, Mi-cuit au chocolat mi-épicé, Milk-shake banane gingembre...

100 % BONHEUR POUR LES PAPILLES ET LA SANTÉ ! Biographie de l'auteur

Pascale de Lomas, femme (très) active, est maman et cuisinière hors pair au quotidien.

Download and Read Online Mes petites recettes magiques au gingembre Lomas (de) Pascale

#TJFSN5GKDC7

Lire Mes petites recettes magiques au gingembre par Lomas (de) Pascale pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques au gingembre par Lomas (de) Pascale Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mes petites recettes magiques au gingembre par Lomas (de) Pascale à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques au gingembre par Lomas (de) Pascale ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques au gingembre par Lomas (de) Pascale Doc Mes petites recettes magiques au gingembre par Lomas (de) Pascale Mobipocket Mes petites recettes magiques au gingembre par Lomas (de) Pascale EPub

**TJFSN5GKDC7TJFSN5GKDC7TJFSN5GKDC7**