

Émincé en saumure ou cru et cuit en rondelles, le gingembre apportera sa note "pointue" à vos plats.



Le gingembre, épice de santé !

“**A**u froid de l'estomac, des reins et du poumon, le gingembre brûlant s'oppose avec raison, éteint la soif, ranime, excite le cerveau, en la jeunesse éveille amour jeune et nouveau"... Aphrodisiaque, le gingembre ? Oui !, affirme ici l'école de Salerne, première école de médecine du Moyen-âge. Mais depuis 5000 ans, le précieux rhizome rapporté d'Inde et de Chine a largement montré l'étendue de ses autres propriétés à travers le monde et le temps : remède efficace contre la nausée, le mal de mer, la fatigue, la migraine, il aide aussi à stimu-

ler l'appétit, à faciliter la digestion ou encore à soulager les rhumatismes. À cela il faut ajouter une incroyable diversité de parfums : cultivé dans toutes les régions chaudes de la planète, sa saveur varie considérablement d'un pays à l'autre. On distingue ainsi le gingembre jamaïcain, à l'arôme délicat, l'Australien, sucré et citronné, ou encore l'Africain, camphré et corsé.

Râpé ou haché frais, le gingembre s'utilise dans les plats de viande sautée et les currys, les soupes, les ragoûts à l'orientale et les plats de poisson, ou pour compléter une

vinaigrette. Avec la noix de muscade, il assaisonnera à merveille la soupe à la citrouille. Indispensable dans la cuisine japonaise, on le sert mariné avec les sushis, les sashimis, les nouilles orientales. Haché finement, il se révèle excellent aussi dans de la crème fouettée. Confit ou cristallisé, il entre dans la composition de biscuits, gâteaux ou autres desserts. Séché et moulu, il convient aux pains, pâtisseries, confiseries et entremets. Enfin, il peut être infusé avec l'eau du thé ou en tisane en fin de repas avec trois ou quatre graines de cardamome dans un mélange mi-lait mi-eau.

Comment le conserver ?

Au réfrigérateur, il se conservera quelques semaines sur une tablette, et non dans le tiroir à légumes dont l'humidité risque de favoriser le développement des moisissures. Pour optimiser sa conservation, mettre au frais dans un bocal les rhizomes recouverts de xérès ou les plonger dans un sirop de sucre, type sirop d'érable. On peut aussi le conserver (à plus court terme !) avec les oignons et les pommes de terre. Au congélateur, il suffit de sortir un morceau au besoin, et de le râper encore gelé avant qu'il ne prenne une consistance molle.

Le magret de canard à la sauce rhubarbe et au gingembre

Ingrédients

4 cuillers à soupe de miel ; 4 petits magrets de canard ; une cuiller à soupe d'huile d'olive ; 200 g de rhubarbe, en tronçons de 3 cm ; 50 g de cerises séchées ; 1 cuiller à soupe de gingembre moulu (de type Ducros) ; 300 ml de jus d'orange ; 300 ml de vin rosé ou blanc (pas trop sec).



■ Préchauffez le four à 210° C (thermostat 7). Faites chauffer une poêle, faites-y griller les filets de canard côté peau vers le bas jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Transférez dans un plat allant au four en conservant dans la poêle la moitié de la graisse.

■ Versez deux cuillers à soupe de miel sur le canard et faites cuire au four pendant 10 à 20 minutes. Retirez le canard du four, réservez le jus et laissez reposer la viande cinq minutes.

■ Ajoutez la rhubarbe, les cerises séchées et le gingembre

dans la poêle utilisée pour cuire le canard et faites cuire 1 minute. Ôtez de la poêle et réservez.

■ Versez le jus d'orange et le vin rosé dans la poêle. Portez à ébullition et faites réduire pendant dix minutes. Ajoutez le jus de canard et le reste du miel, portez à nouveau à ébullition et faites réduire pour obtenir la consistance d'une sauce onctueuse.

■ Remettez la rhubarbe et les cerises dans la poêle et chauffez 1 minute. Découpez les magrets, disposez-les sur les assiettes et servez-les avec la sauce à la rhubarbe.