



Connaissance des herbes

Gingembre *Zingiber officinale*

Le gingembre – plante aux propriétés remarquables – est même réputé conférer des forces magiques aux chamans.



Histoire, botanique et culture

Bien qu'il soit utilisé depuis des millénaires comme précieuse herbe médicinale, il faudra attendre Dioscoride durant l'Empire romain pour trouver trace du gingembre dans des écrits en Europe.



Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

Le gingembre est plus qu'une simple épice utilisée dans la confection d'un réconfortant vin chaud ou de petits gâteaux de Noël.



Recette

Curry de poulet à la courge et au gingembre



Histoire – Gingembre

Le gingembre, tubercule noueux originaire des forêts tropicales, est utilisé depuis des millénaires dans le monde entier comme plante médicinale et condiment.

En Inde, dans la médecine ayurvédique, le *Zingiber officinale* est connu en tant que «vishwabhesaj», qui veut dire «remède universel».

Les chamans appliquaient déjà un mélange de gingembre et de tabac sur les paupières de leurs apprentis pour qu'ils puissent voir les esprits de la forêt. On pense que les premières racines de gingembre ont été introduites par des navigateurs en Europe et se sont propagées par les voies commerciales, très fréquentées à l'époque: Dans la Rome antique, le gingembre était même classé «marchandise soumise à l'impôt».

L'histoire ne nous dit pas si le vin chaud doit son nom à l'effet réchauffant du gingembre.

Botanique et culture

Nom: *Gingembre – Zingiber officinale (Zingiberaceae)*

Noms populaires: –

Le gingembre est une plante herbacée vivace originaire des régions tropicales d'Asie dont l'apparence fait songer au roseau. L'espèce compte environ 100 variétés que l'on ne rencontre plus que rarement à l'état sauvage – du moins en ce qui concerne le *Zingiber officinale*.

Cette plante qui peut atteindre une hauteur de 1,50 m a besoin d'une chaleur constante et de beaucoup d'humidité. Elle est cultivée de nos jours dans presque tous les pays tropicaux – et tout particulièrement en Jamaïque – comme plante annuelle.

La multiplication du gingembre se fait par division des rhizomes à la fin du printemps. La phase de croissance des plantes dure 10 mois si l'on veut qu'elles donnent de beaux rhizomes d'excellente qualité.

On utilise les tubercules récoltés une fois que les feuilles sont flétries.

Le gingembre est en vente épluché ou non épluché dans le commerce.

Pour obtenir le gingembre épluché ou gingembre «blanc», l'écorce ligneuse est éliminée manuellement ou par procédé mécanique.

Le gingembre a un goût épicé et piquant que l'on aime ou que l'on déteste.



Utilisation dans la médecine naturelle

Le gingembre (*Zingiber officinale*), réputé «remède universel», est utilisé contre le mal des transports, les troubles digestifs, les coliques, les refroidissements, la toux et la grippe ainsi que contre tout un tas d'autres maux. À noter que le gingembre est déconseillé chez les patients qui souffrent de maladies inflammatoires de la peau et d'ulcères du système digestif.

On peut lire dans les recettes de pharmacie naturelle de nos grand-mères qu'une infusion de gingembre est un remède efficace contre le froid et le gel car le gingembre réchauffe l'organisme.

En usage externe, il est efficace contre les douleurs spasmodiques, les rhumatismes et les entorses ou foulures.

La médecine ayurvédique et la médecine chinoise accordent une large place au gingembre, que l'on trouve dans un grand nombre de médicaments dans ces pays. À mentionner également ici que l'extrait des rhizomes de *Zingiber zerumet*, variété de gingembre originaire de Chine, une toxine cellulaire dénommée *Zerumbone*, qui est employée dans le traitement du cancer en Chine.

Utilisation dans la cuisine

Le gingembre donne aux plats une saveur épicée piquante qui ne plaît pas à tout le monde. Les jeunes rhizomes frais sont utilisés entre autres comme épice dans la confection du vin chaud et des petits gâteaux de Noël. Mais le gingembre donne également une note aromatique épicée bien particulière aux marinades, soupes et potages, curries ainsi qu'aux aliments marinés dans du vinaigre, chutneys et plats de viande et de poisson.

Les confiseries, les gâteaux, les biscuits et le chocolat au gingembre, en partie très piquants, sont également bien connus chez nous.

L'huile aromatique de gingembre sert entre autres dans l'industrie des denrées alimentaires pour la fabrication de boissons sans alcool, toniques fortifiants et tisanes aux herbes.



Recette

Curry de poulet à la courge et au gingembre

pour 2 personnes

1–2 cuil. à soupe	d'huile d'olive
1	oignon
1	gousse d'ail
10–15 g	de gingembre
½ cuil. à café	de curcuma (safran des Indes)
½ cuil. à café	de curry en poudre
200 g	de filets de poulet
300 g	de courge épluchée (variété ferme, p. ex. potimarron ou courge musquée)
1 dl	d'eau
200 g	de lait de coco
Un peu	de sel
Une poignée	de noix de cajou

- Éplucher l'oignon et l'ail et les hacher finement.
- Gratter l'écorce du gingembre avec une petite cuillère, puis le râper fin.
- Couper la courge en petits dés.
- Couper les filets de poulet en petits morceaux.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre, le curcuma, le curry en poudre et les morceaux de poulet, faire revenir brièvement. Ajouter les dés de courge, puis l'eau. Couvrir la poêle et faire mijoter à petit feu pendant 5 minutes.
- Faire dorer un peu les noix de cajou dans une poêle sans adjonction de matière grasse.
- Ajouter le lait de coco au poulet. Saler un peu. Saupoudrer de noix de cajou et servir aussitôt.

Conseil: Accompagner de riz ou de pâtes fraîches.

