



AVEC ODETTE MORIN

Journal des citoyens, avril 2013

Les zingibéracées

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca



La famille de plantes tropicales des zingibéracées compte plus de 700 espèces. Ses membres les plus illustres sont le gingembre (*Zingiber officinalis*), le curcuma (*Curcuma longa*), le galanga (*Alpinia galanga*). On les trouve sous forme de rhizomes ramifiés frais, séchés ou en poudre.

Ce n'est pas d'hier qu'on les consomme, soit pour leurs qualités gustatives, curatives et pour prévenir les maladies. Ils contiennent des molécules anti-inflammatoires, anticancéreuses et antimicrobiennes. Ils favorisent l'apoptose (autodestruction) des cellules cancéreuses et empêchent la vascularisation des tumeurs.

Le curcuma et le galanga frais, se trouve assez aisément dans les épiceries asiatiques de Montréal, dont au Marché Hawaï, au 1993 Marcel-Laurin, à Ville Saint-Laurent (juste au sud d'Henri-Bourassa). Ces rhizomes se conservent très bien au congélateur (pelés ou non, dans un sac à congélation) où ils gardent un maximum de saveur. Vous pouvez râper la quantité dont vous avez besoin, sans les décongeler, en utilisant une râpe microplane.

Le gingembre est un puissant antiémétique (contre les vomissements et la nausée). Il est d'une efficacité avérée contre la cinétose (maladie des transports, mal de mer) et il aiderait à prévenir les nausées chez les femmes enceintes. Ses effets anti-inflammatoires sont tels que les patients atteints d'arthrite rhumatoïde qui en consomment (gingembre) quotidiennement voient leur douleur diminuer considérablement. Le gingembre râpé s'ajoute aux soupes (au poulet, etc.), aux sautés de légumes vers la fin de la cuisson. Le mélange ail/gingembre/persil leur donne un goût irrésistible. Comme l'ail, on ne devrait pas le soumettre à une cuisson prolongée, il préserve ainsi toutes ses propriétés.

Le terme curcuma proviendrait du nom arabe du safran *kourkoum*, car le curcuma est aussi nommé « safran des Indes ». La racine de curcuma est plus fine que celle du gingembre (environ 1 cm de diamètre). La couleur de sa peau varie entre le beige et le brun roux et sa chair arbore une couleur orange très intense. Le curcuma est depuis longtemps utilisé comme teinture, de là la belle couleur safranée des toges des moines bouddhistes. Alors attention ! Car il tache, non seulement les doigts, mais aussi les vêtements. Le curcuma (comme le gingembre) est omniprésent non seulement dans la cuisine indienne, mais aussi dans la médecine traditionnelle. Il constitue jusqu'à 30 % du mélange d'épices qui sert à faire le cari ou curry. Ce terme (cari) désigne tout plat cuisiné dans une sauce relevée par ce mélange d'épices. Les Indiens consomment en moyenne 1,5 à 2 grammes de curcuma par jour et d'après plusieurs chercheurs, cela pourrait expliquer le fait qu'ils aient le plus bas taux de maladie d'Alzheimer au monde (environ 5 fois plus faible qu'en occident) et à peu

près la même chose pour ce qui est du taux de cancer en général.

Le curcuma est soluble dans l'huile, donc on devrait le mélanger à une petite quantité d'huile ou l'ajouter à nos recettes au moment où l'on fait revenir les légumes. Le poivre noir est aussi un compagnon essentiel au curcuma, car il augmente de façon très importante son absorption (comme le fait le galanga). Le curcuma frais s'utilise râpé ou haché et à l'instar du safran, il colore en jaune les aliments auxquels on l'ajoute. Vous pouvez l'ajouter au riz, au couscous, etc.

Le galanga est utilisé dans les cuisines de l'Asie du Sud-Est, notamment au Cambodge et en Thaïlande. Ce rhizome ressemble un peu au gingembre, mais sa peau est blanchâtre et marquée d'anneaux allant du rose au brun. Son goût est peut-être trop subtil, alors on peut l'utiliser avec le gingembre. Il comporte des notes camphrées et une légère odeur de sapin. Le mélange curcuma/galanga est aussi très heureux pour des raisons d'absorption, car ils s'aident l'un et l'autre à la manière du mélange poivre/curcuma. Le galanga possède de puissantes propriétés antivirales, particulièrement contre les virus 1 et 2 de l'herpès, son effet serait égal aux médicaments existants, mais sans les effets secondaires. Il aurait de grands pouvoirs cicatrisants et empêcherait de méchantes enzymes de s'attaquer aux tissus conjonctifs (tendons, etc.). Le galanga (comme le gingembre) a de multiples effets bénéfiques sur tout le système digestif, entre autres celui d'aider à éliminer la bile.

Décoction de gingembre

En plus de prévenir et de guérir la nausée, cette décoction serait bonne contre la migraine, la congestion due au rhume, les problèmes digestifs, les lendemains de veilles, etc. Pour préserver les huiles essentielles du gingembre, on couvre la casserole, car ces huiles sont très volatiles. Une fois la décoction complétée, vous pouvez y faire infuser du thé vert, y ajouter du jus de citron (1/2), du miel ou du sirop d'érable.

Ingrédients

- Gingembre, une dizaine de tranches minces (un bout de 2 par 2 cm)
- Eau froide, 560 ml (2 1/2 tasses)

Préparation

Amenez l'eau et le gingembre à ébullition, baissez le feu à moyen faible, couvrez et laissez mijoter le tout pendant 8 à 10 minutes.

Petit bouillon réconfortant

Voici une délicieuse façon de se remettre l'estomac en état après une grippe, une

gastro, une indigestion ou simplement

pour le plaisir; de plus, les enfants en raffolent. Mettez un peu (3 ml, soit 1/2 cuil. à thé) de gingembre râpé au fond d'une tasse et versez-y du bouillon de poulet ou de légumes chaud, laissez infuser le tout quelques minutes.

Chutney épicié aux fruits et au gingembre

Pour accompagner toutes sortes de petits beignets ou chaussons. Des samosas aux empanadas, en passant par les pâtés impériaux, les dimsums et les pérogies. Une véritable explosion de saveur en bouche! Très bon aussi avec les viandes grillées ou rôties. Le choix des fruits dépend de ce que vous avez sous la main. Les pommes peuvent servir de base à cette recette. Personnellement, j'ai utilisé 2 tasses d'ananas frais (que je vous recommande particulièrement), 1 petite mangue et pour me rendre à 3 tasses de fruits, j'ai ajouté une dizaine d'abricots séchés taillés en petits dés.

Ingrédients

- Fruits au choix, 675 ml (3 tasses) en petits dés (ananas, mangues, pêches, abricots, pommes, raisins secs)
- Oignon, 1 petit haché finement
- Poivron rouge, 1/2 en petits dés
- Céleri, 1 branche en petits dés
- Gingembre et ail, râpés ou hachés finement 15 à 20 ml (1 grosse cuil. à soupe) de chacun
- Piment fort ou sauce piquante, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sucre, 75 ml (1/3 de tasse)
- Vinaigre de riz (ou autre), 75 ml (1/3 de tasse)
- Sel, 3 à 5 ml (1/2 à 1 cuil. à thé)
- Poivre frais moulu (pour donner de la vigueur au curcuma)
- Épices en mélange, 5 à 10 ml (garam masala, poudre de cari ou curcuma)
- Eau ou jus de fruit, environ 75 ml (1/3 de tasse) au besoin

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans une petite casserole et amenez le tout à ébullition à feu moyen. Réduisez l'intensité du feu au minimum et laissez mijoter, en remuant de temps en temps pendant 15 à 20 minutes. Si le mélange vous semble épais au point de coller à la casserole, ajoutez-y un peu d'eau ou de jus de fruit.

Préparation

Coupez les tomates en deux et mélangez-les délicatement aux autres ingrédients. Étalez-les sur un plat de pyrex ou de terre cuite et cuisez-les au centre du four en commençant à 400 °F pendant 15 minutes (ou jusqu'à ce que la préparation commence à frémir) puis à 325 °F pendant environ 45 minutes.

Bon appétit !