



Gingembre moulu



Gingembre moulu, déshydraté, en flacon ou sachet, de 300 g à 1 kg

Le gingembre est un incontournable de la cuisine asiatique et orientale. Il donne une note épicée et chaude à vos préparations, de l'entrée jusqu'au dessert.

TABLEAU NUTRITIONNEL

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	dont sucres	Matières grasses	Fibres	Sel	Industriels Marque
BRAKE	16922	374 kcal	9,0 %	71,0 %	NC	6,0 %	NC	NC	Industriel NC Marque NC
EPISAVEURS	30156	322 kcal	9,1 %	58,2 %	3,3 %	5,9 %	NC	0,08 g	DUCROS Ducros
PRO A PRO	36030	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	IDHEA La Case Aux Epices
TRANSFOURMET	265573	NC	NC	NC	NC	NC	NC	NC	IDHEA La Case Aux Epices

COMPARAISON DES OFFRES

Dans le commerce, on trouve surtout le gingembre en rhizome frais, déshydraté en poudre, confit au sucre, ou mariné. Si certaines collectivités utilisent le gingembre frais pour cuisiner, celui en poudre reste néanmoins le plus employé. Parmi nos quatre offres, on constate que deux sont préparées à partir de l'espèce *Zingiber officinalis* (gingembre officinal), et c'est probablement le cas pour les deux autres, puisque parmi toutes les espèces de gingembre, il s'agit de celle la plus fréquemment cultivée en vue de sa commercialisation. Toutefois, il existe de nombreuses autres espèces, dont *Zingiber mioga*, connu aussi sous le nom de gingembre japonais rustique, car il est l'un des rares à résister à des températures de -18 °C. Pour prospérer, les gingembres ont besoin de chaleur et d'humidité, ce qui explique que les zones de production se situent principalement

en Chine et en Inde. D'autres pays, tels que le Nigéria, Hawaii, la Jamaïque ou le Venezuela en produisent, mais en moindres quantités. Nos offres sont proposées en flacons ou sachets plastique avec des contenances allant de 300 g à 1 kg. Si les flacons s'avèrent plus pratiques en raison de leur résistance et de la présence d'un couvercle refermable, il peut être judicieux de sélectionner aussi les quantités adaptées aux fréquences d'utilisation. En effet, même si le risque bactériologique est faible et permet donc une longue conservation, les épices perdent des qualités organoleptiques (couleur, saveur, parfum...) avec le temps.



Le gingembre et ses bienfaits

Le gingembre est une épice précieuse en cuisine, mais il possède également des vertus médicinales intéressantes. Il est notamment recommandé pour lutter contre les nausées et/ou les vomissements provoqués par un simple mal des transports ou dus à des traitements médicamenteux telle qu'une chimiothérapie. Considérée comme une épice « réchauffante », il est aussi conseillé en cas de refroidissement. Il peut également faciliter la digestion en favorisant la production de bile et une meilleure absorption des graisses. On lui reconnaît aussi des vertus anti-inflammatoires, toniques et aphrodisiaques. Toutefois, le gingembre peut avoir des effets anti-coagulants et hypoglycémisants. Donc, en cas de traitement de certaines maladies (ex : diabète), il convient d'informer le médecin lors d'une consommation régulière. Hors pathologies, une dose totale de 4 g/jour pour un adulte, y compris en cuisine, ne doit pas être dépasser.

Suggestions du chef

Astuces/Idees

Pour plus d'originalité, utilisez le gingembre pour aromatiser votre base de panacotta, tout en l'agrémentant de coulis de mangue ou d'agrumes.

Thèmes & Recettes

Terroir : Soupe miso carotte-gingembre
Le goût : Sauté de poulet Teriyaki

	Référence	Etat Aspect	Ingrédients et %	Origine matière 1 ^{ère}	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BRAKE	16922	déshydraté, moulu	gingembre poudre 100 %, variété NC	UE non UE	flacon plastique avec couvercle refermable, 450 g	Industriel NC Marque NC
EPISAVEURS	30156	déshydraté, moulu	gingembre poudre 100 %, variété NC	Chine Nigéria	sachet, non refermable, 500 g	DUCROS Ducros
PRO A PRO	36030	déshydraté, moulu	gingembre poudre 100 %, racine séchée et broyée, variété <i>Zingiber officinalis</i>	NC	flacon plastique avec couvercle flappers refermable, 300 g	IDHEA La case aux épices
TRANSGOURMET	265573	déshydraté, moulu	gingembre poudre 100 %, racine séchée et broyée, variété <i>Zingiber officinalis</i>	Chine	sachet non refermable, 1 kg	IDHEA La case aux épices