



Vidéo n°2

Bien choisir et
conserver son
gingembre

Bien choisir son gingembre

Reconnaître un bon gingembre à l'œil nu :

1. Texture : ferme, peau lisse, chair bien humide
2. Couleur : peau d'un joli brun clair, chair jaune vif
3. Odeur : bien piquante et citronnée



4 signes d'un gingembre trop vieux...

- Texture sèche et molle
- Bourgeons
- Peau fripée
- Tâches foncées



...Ou de mauvaise qualité :

- Chair fibreuse
- Chair pale

Parmi toutes les provenances exotiques, laquelle préférer ?

Le bio l'emporte !

Le mieux est bien sûr de choisir du gingembre biologique pour vos remèdes.

Et quand on y regarde de plus près, le gingembre biologique est la majorité du temps originaire du Pérou.

Sur les étals, vous reconnaissez le gingembre péruvien sans étiquette : il est de plus petite taille que les autres gingembres.

Où le trouver : dans les magasins biologiques, dans certaines grandes surfaces.

Et les autres gingembres alors ?

En France, on trouve aussi du gingembre chinois et brésilien, issus de l'agriculture intensive. Le rhizome brésilien est particulièrement pâle et fibreux. Le rhizome chinois est souvent un peu moins odorant que le péruvien et plus « fripé ».



Origines des gingembre de gauche à droite : Chine, Pérou, Brésil.

Bien conserver son gingembre

Au frigo

Le gingembre se conserve deux-trois semaines au frigo. Mais jamais au bac à légumes, trop humide.

À l'air libre

À l'air libre, il se conserve moins longtemps. Au bout d'une semaine, il commence déjà à flétrir.

L'astuce de Marie pour retarder le vieillissement de votre gingembre

Si vous n'avez pas de frigo, vous pouvez prolonger la vie de votre gingembre en le mettant dans une boîte hermétique avec du riz. Le riz absorbera l'humidité et votre gingembre restera pimpant jusqu'à 3 semaines.