



# Le Gingembre, la racine de longue vie

*Et si vous mettiez un peu de piquant dans votre assiette?*

Le gingembre se décline sous plusieurs formes : frais, moulu, confit, en jus ...

Ses vertus sont nombreuses et médicalement reconnues :

- antioxydant;
- digestif, il calme efficacement les nausées (avis aux femmes enceintes);
- anti-inflammatoire, il lutte contre les douleurs articulaires;
- tonifiant, c'est un véritable anti-fatigue!

**Confit :**

Apportez une saveur exotique à vos desserts, en parsemant quelques dés de gingembre confit sur une mousse au chocolat, une salade de fruits orange et banane ou encore sur un sorbet citron, une glace vanille ou au chocolat !

**Poudre :**

Ajouter dans une pâte à cookies !

Salade de carottes  
vinaigrette agrumes  
miel et gingembre frais

Pour 4 personnes

- Pressez ½ citron bio et ½ orange bio dans un bol;
- Ajoutez 1 cm de gingembre bio frais râpé et 1 càc de miel et 2 pincées de fleur de sel;
- Râpez 6 carottes dans un saladier;
- versez la vinaigrette sur les carottes;
- Réservez au frais pendant 2 heures

Bon appétit !