

LE "GINGER" DE MARTINE

LE JUS DE GINGEMBRE DE MARTINE

KIALATOK



MARTINE

Martine a été initiée dès le plus jeune âge par sa grand-mère, qui était traiteur traditionnel.

Son plat préféré : Le "yassa", un poulet braisé typique du Sud du Sénégal.

A part la cuisine elle aime : vous faire esquisser quelques pas de danse africaine.

TEMPS

20 minutes

INGRÉDIENTS

150 g de gingembre
1 bouquet de feuilles de menthe fraîche
1 ananas frais
2 citrons
70 g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
2 c. à s. de fleur d'oranger
1 pincée de noix de muscade
75 cl à 1 litre d'eau plate

USTENSILES

Un saladier
Un presse-agrumes
Un mixeur
Une passoire

ETAPES

1. Bien laver le gingembre et l'éplucher.
2. Presser le citron.
3. Mixer le gingembre, la menthe et l'ananas dans le mixeur avec un peu d'eau (20 cl environ).
4. Une fois le tout mixé, le passer à la passoire. Récupérer le filtrat dans un récipient.
5. Y ajouter le jus de citron, la fleur d'oranger, le sucre et le sucre vanillé.
6. Ajouter l'eau restante en fonction du goût souhaité. Si le mélange reste trop piquant, ajouter du sucre.
7. Ajouter une pincée de noix de muscade.
8. Conserver au frais jusqu'au moment de servir.

Un jus de gingembre aux mille vertus !

En plus d'être désaltérant et tonifiant, sucré et épicé, le jus de gingembre regorge de bienfaits pour la santé. Il stimule l'organisme et renforce le système immunitaire, il traite les troubles digestifs et apaise les douleurs grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.

En bref, que de bonnes raisons de le consommer, sans parler de ses qualités aphrodisiaques...

Bonne dégustation !