

La recette. Citronnade au gingembre

Difficile de remonter la pente après l'hiver?

Voici le breuvage idéal pour tourner définitivement le dos à la grippe! En effet, répandues en Asie et en Afrique de l'Ouest, les recettes de boissons à base de gingembre sont connues pour leurs vertus anti-inflammatoires et digestives.

Cette semaine, grâce à ce cocktail citron-gingembre, non seulement vous allez enrayer la fièvre, le rhume, les maux de tête, mais vous serez enfin reboosté-e!

Ingrédients:

- Un beau morceau de gingembre (environ 50g)
- 2 citrons bio
- 1 litre d'eau filtrée
- 3 cuillères à soupe de sirop de sucre de canne

Préparation:

Éplucher la racine de gingembre et la mixer avec un peu d'eau. Ajouter les zestes et presser le jus des citrons. Ajouter l'eau et laisser macérer 1 heure. Filtrer et ajouter le sirop de sucre de canne. Mélanger et mettre au frais dans une bouteille hermétique.

Astuce:

Les cristaux de sucre se déposent au fond de la boisson. Pour un mélange homogène, la solution est donc de faire un sirop de sucre. Pour cela, verser le sucre de canne avec trois fois son volume d'eau

dans une casserole. Laisser 10 minutes à feu doux. Le sirop est prêt lorsque le sirop tombe en filet de la cuillère et non en gouttelettes. Attention, un feu trop vif fera tourner le sirop en caramel!

Remarques:

Idéalement, utiliser un extracteur ou une centrifugeuse. Un mixeur permet cependant d'obtenir une pâte, qui sera diluée avec l'eau et les citrons, puis filtrée.

Le jus de gingembre n'est pas toujours apprécié des enfants. Pour atténuer le côté « poivré », on peut ajouter de l'eau ou des fruits comme des pommes ou des poires. En Afrique, on propose fréquemment cette boisson associée à du jus d'ananas pour un goût plus doux.

L'été, on peut proposer cette boisson rafraîchissante avec quelques feuilles de menthe.

On peut également réchauffer une tasse de cette préparation et la servir avec un soupçon de cannelle ou de cardamome en poudre.

Cette boisson se conserve quelques jours au frais.