

Soupe de courge au gingembre

Ingrédients :

- 1kg de potiron
- 1 à 2 cm de racine de gingembre (selon vos goûts)
- 1 cube de bouillon végétale
- sel
- poivre



Recette:

Laver et peler le potiron. Couper en cubes de 2-3 cm de côté.

Laver et peler le gingembre. Cuire la courge 20 min recouverte d'eau avec le cube de bouillon et le gingembre râpé finement. Mixer et ajuster l'assaisonnement avec sel et poivre.

Variante: vous pouvez remplacer le gingembre par du curcuma ou de la cannelle selon vos préférences.

Astuce: Server la soupe avec des graines de courges, du fromage, un peu de crème fraîche ou du lait de coco, des feuilles de coriandre fraîches,...

Conseil nutritionnel:

Le gingembre est un tubercule venu d'Asie et cultivé depuis plus de 3000 ans.

Frais, il se conserve longtemps au réfrigérateur ou à température ambiante. En poudre, bien moins parfumé, il est à incorporer dans les pâtes à gâteaux ou à biscuits (speculoos). Confit, le gingembre est une friandise que l'on croque en fin de repas.

Au Japon, il est consommé mariné au vinaigre, en fines lamelles, à croquer entre deux bouchées de sushi.

Le gingembre, riche en gingérol, facilite la digestion. Il prévient les nausées et les vomissements chez personnes sujettes au mal de transports et chez les femmes enceintes.

On peut retrouver le gingembre en complément sous différents formes: en capsules, en gommes, en huile essentielle ou en tisanes.

L'huile essentielle est un excellent tonique général. Elle a également des propriétés aphrodisiaques!