



Le gingembre, ce formidable rhizome!

Le gingembre c'est beaucoup plus que le condiment utilisé pour parfumer les plats exotiques dont on raffole.

Il contient des antioxydants, il est anti-inflammatoire, il serait même antidiabétique. Il facilite la digestion et n'a pas son pareil pour faire disparaître les nausées. Il peut rapidement remettre « sur le piton » une personne qui a subi les affres d'une indigestion, d'une gastro, d'un rhume ou pire, d'un virus. Un thé, une tisane ou un petit bouillon au gingembre est tout indiqué comme premier aliment pour se remettre l'estomac en état après de telles maladies.

Décoction de gingembre

En plus de prévenir et de guérir les nausées, cette décoction serait bonne contre la migraine, la congestion due au rhume, les problèmes digestifs, les lendemains de veilles, le mal des transports, etc. Pour préserver les huiles essentielles très volatiles du gingembre, on couvre la casserole. Une fois la décoction complétée, vous pouvez y faire infuser du thé vert, y ajouter du jus de citron (1/2), du miel ou du sirop d'érable.

Ingrédients

- Gingembre, une dizaine de tranches minces (un bout de 2 par 2 cm)
- Eau froide, 625 ml (2 ½ tasses)

Préparation

Amenez l'eau et le gingembre à ébullition, baissez le feu à moyen faible, couvrez et laissez mijoter le tout pendant 8 à 10 minutes.

Petit bouillon magique de maman

Au moindre malaise, mes enfants me demandaient de mon petit bouillon magique, car ils adoraient son goût!

Ingrédients

- Bouillon de poulet ou de légumes, 250 ml (1 tasse)
- Gingembre râpé, environ 3 ml (½ cuil. à thé)

Préparation

Versez le bouillon chaud sur le gingembre et laissez infuser le tout pendant environ 10 minutes.

Sirop au gingembre

Genre de décoction sucrée, le sirop au gingembre peut servir à

aromatiser toutes sortes de préparations dont le masala chai, les tisanes, les limonades, les drinks et plusieurs desserts comme les salades de fruits, etc. On peut y ajouter quelques feuilles de menthe froissées en fin de cuisson.

Ingrédients

- Eau, 250 ml (1 tasse)
- Gingembre haché, 85 ml (1/3 tasse)
- Sucre, ½ tasse
- Anis étoilé, 1 étoile (facultatif)

Préparation

Faites mijoter (doucement) le tout pendant une quinzaine de minutes. Tamisez la préparation, puis mettez-la au frigo.

Eau pétillante au gingembre

Ingrédients

- Eau pétillante (ou eau minérale) froide, 1 tasse
- Jus de citron, 5 ml (1 cuil. à thé) ou plus au goût
- Sirop de gingembre, 15 ml (1 cuil. à soupe) ou plus au goût

Préparation

Mélangez les ingrédients et dégustez.



Soupe « poulet et nouilles » revisitée

Une soupe nutritive et très savoureuse juste pour le plaisir ou pour se remettre sur pied.

Ingrédients

- Ail, gingembre et curcuma frais râpés, 15 ml (1 cuil. à soupe) de chacun (on remplace le curcuma frais par 5 ml (1 cuil. à thé) de curcuma moulu)
- Poivre, 3 ml (½ cuil. à thé)
- Bouillon de poulet (légumes ou dinde), 3 à 4 litres
- Oignon, 1 haché
- Céleri, 1 ou 2 branches en dés (environ 1 tasse)
- Carotte, 1 ou 2 en dés (environ 1 tasse)
- Légume vert en petits morceaux au choix (brocoli, bok choy, kale haché) environ 1 tasse

- Nouilles fines au choix (Yet ca mein coupées, ramen ou autres, 1 tasse)

- Sel ou sauce soya au goût

Préparation

Dans un petit bol, mélangez l'ail, le gingembre, le curcuma et le poivre. Dans une casserole, mettez oignon, céleri, carotte et bouillon, puis portez le tout à ébullition. Ajoutez la moitié du mélange de gingembre et laissez mijoter le tout de 10 à 15 minutes. Ajoutez les nouilles ainsi que le reste du mélange de gingembre. Ramenez la préparation à ébullition en remuant, ajoutez les légumes verts et laissez mijoter le tout environ 5 minutes. Ajoutez du sel si désiré, puis servez.

Bon appétit!

Carte postale du siècle dernier

Le Mont-Gabriel

Benoit Guérin
bguerin@journaldescitoyens.ca

Le Mont-Gabriel (du nom du rang Saint-Gabriel) probablement au début des années 50. À cette époque Mont-Gabriel était souvent, à tort ou à raison associé à Piedmont tel qu'il figure sur la photo.

En 1954, Mont-Gabriel devient une municipalité de neuf habitants. À ce moment, le premier ministre Duplessis répond positivement à une telle demande de son grand ami Herbert J. O'Connell, propriétaire des lieux.

Ultérieurement Mont-Gabriel est annexé à Mont-Rolland, elle-même annexée à Sainte-Adèle par la suite.



Photographie : collection privée de l'auteur