Jus de Gingembre

Temps de Préparation: 10 min

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 70g de gingembre, lavé et épluché
- 300g d'ananas, lavé et épluché
- 1/3 tasse de jus de citron
- ½ tasse de sucre

Préparation du jus de gingembre

Étape 1 : Ajoutez le gingembre, l'ananas et le jus de citron dans un robot culinaire. Puis ajoutez l'eau et mélangez bien jusqu'à obtention d'un liquide homogène. Vous pouvez aussi utiliser un mortier et piler le gingembre et les ananas ensemble et mélanger dans l'eau.

Étape 2 : Filtrez le mélange obtenu à l'aide d'un tamis pour ne garder que le jus.

Étape 3 : Ajoutez le sucre au jus et mélangez.

Le sucre c'est selon votre goût, vous pouvez ajoutez plus ou moins que la quantité recommandée. Gardez au réfrigérateur pour au moins 2 heures et servez froid avec vos repas.

Les bienfaits du Gingembre

Le gingembre a des vertus anti oxydantes. Voici quelques bienfaits :

- Antibactérien, antiviral
- Stimule le système immunitaire
- Motive, donne de l'énergie pour avancer
- Anti inflammatoire puissant
- Réchauffe le corps
- Allège les brûlures d'estomac, vomissements, nausées, mal des transports
- Prévient et traite le rhume, les otites, la grippe, angines
- Soulage les douleurs musculaires et articulaires, arthrite, arthrose, rhumatismes
- Réduit le mauvais cholestérol
- Réduit les pertes de cheveux

Prenez l'habitude d'ajoutez le gingembre dans vos sauces ou encore faites des boissons de gingembre pour bien profiter de ses bienfaits.