



vieprivée cuisine

DÉTOX, SEXY ET GOURMAND VIVE LE GINGEMBRE !

Tarabiscoté mais plein de vie, ce rhizome magique réchauffe les saveurs et les cœurs. Mode d'emploi pour le cuisiner selon ses désirs.

SOLE AU BEURRE DE GINGEMBRE

Faites retirer la peau et lever les filets de 2 belles soles (600 g pièce). Pelez et taillez en brunoise (tout petits dés) 60 g de gingembre frais. Faites fondre 100 g de beurre jusqu'à ce qu'il soit mousseux, ajoutez le gingembre et laissez infuser hors du feu. Posez le poisson entre deux assiettes et faites-le cuire à la vapeur, sur une casserole d'eau bouillante, pendant 4 mn. Faites réchauffer le beurre doucement et ajoutez un trait de sauce soja chinoise claire. Servez avec un riz blanc, nappé du beurre au gingembre et du jus de cuisson de la sole.

■ **Recette d'Adeline Grattard**, du restaurant Yam Tcha, 4, rue Sauval, Paris-1^{er}.

En pratique...

La « main » de gingembre doit être lisse, sans signe de dessèchement. Ainsi, il ne sera pas fibreux. Le bon geste ? Le peler avec le côté d'une petite cuillère, car c'est juste sous sa peau que se concentre le goût.

Version détox

Bourré d'antioxydants et d'huiles essentielles digestives, il rehausse de bienfaits les plats légers.

✓ **Pour assaisonner avocat et autres crudités**, passez à la « gingembrete » : récupérez le jus d'un morceau de gingembre au presse-ail, et ajoutez-y la même quantité d'huile.

✓ **Pour faire twister les bouillons**, même le pot-au-feu, faites-y infuser 10 lamelles de gingembre par demi-litre, puis plongez-y des pousses de soja et des lamelles de poisson ou de viande.

✓ **Pour les légumes sautés**, râpez dans le wok 1 gousse d'ail + 1 bâton de citronnelle + 3 cm de gingembre.

✓ **Pour siroter léger** : 1/2 l de limonade sans sucre + 1/2 l d'eau + 2 citrons pressés + 30 g de gingembre râpé.

Version aphrodisiaque

En raison de ses vertus kamasutresques, il s'impose pour un dîner à deux...

✓ **Dès l'apéritif** : champagne-liqueur de gingembre (en mini-bouteille chez Comtesse du Barry) ou Pimento sans alcool au gingembre et au piment (Monoprix).

✓ **En plat principal** : enduisez un filet mignon de porc de 30 g de miel mélangé à du gingembre râpé, faites rôtir et servez avec



une polenta au gingembre, comme Guy Martin au Sensing (19, rue Bréa, Paris-6^e).

✓ **En dessert simple et light** : papillote de rhubarbe + lamelles de gingembre + sirop d'agave.

Pour répéter, on s'offre le cours « Gingembre de l'entrée au dessert » de L'Atelier des Chefs (www.atelierdeschefs.fr).

Version gourmande

En sablés, en scones, en glace, il est la star de « Gingembre, Sugar & Spice », d'Alice Hart (Marabout), qui le décline en 80 recettes.

Les bonnes idées ?

✓ **Rendre explosif un coulant au chocolat** (2 c. à café de gingembre frais râpé + 1 zeste de citron vert).

✓ **Réveiller une salade kiwis-dattes** en la saupoudrant de riz soufflé au gingembre (www.les4gourmets.com).

✓ **Envie de gingembre confit ?**

On se fournit en gros morceaux moelleux chez Tang Frères (168, avenue de Choisy, Paris-13^e). Ou, top du top, chez le chocolatier Jean-Paul Hévin (231, rue Saint-Honoré, Paris 1^{er}), réputé pour ses gingembrettes.

ESTÈRELLE PAYANY



Gingembre râpé

LE RESTO DE LA SEMAINE : FLOTTES O.TREMENT

En bas, la brasserie Flottes, son œuf mayo, sa tête de veau. En haut, un nouveau resto, cosy chic, comme sa déco, d'ors bruns et de marron glacé.

La carte, signée Frédéric e. Grasser Hermé, est réalisée par le (bon) chef Nicolas Vernier. Résultat : du malicieux-canaïlle-délicieux (mais pas donné). L'os à moelle au caviar est so rue Cambon dans son harmonie de beige et de noir !

Les saint-jacques au jus de fruits de la Passion et leurs carmines à la moutarde de Brive sont radicales, et le Choc'O cache une ganache au chocolat noir et croustillant praliné que vous n'oublierez jamais... A partir de 39 € au déjeuner et de 70 € au dîner.

■ 2, rue Cambon, Paris-1^{er} (1^{er} étage). Tél. : 01 42 61 31 15. MARIE ZOTTO

