La recette. Le sirop de gingembre

Cette semaine, on vous propose une recette parfaite pour l'automne : le sirop de gingembre. Cette épice d'origine asiatique a de nombreuses propriétés : antibactérien, il aide à réchauffer l'organisme, il stimule les défenses immunitaires, facilite la digestion, permet de soulager les nausées, ballonnements, vomissements et douleurs abdominales. Il possède également des propriétés anti-inflammatoires. Découvrez comment préparer un sirop qui peut se garder jusqu'à un an !

Ingrédients :

- un litre d'eau
- 500 grammes de sucre
- 400 grammes de gingembre coupé finement

Préparation

- Faire chauffer l'eau
- Y dissoudre le sucre et faire réduire pendant 15 minutes en remuant
- Retirer la casserole du feu et y ajouter les 400 grammes de gingembre
- Laisser le mélange macérer pendant 24h
- Filtrer et mettre au frigo

On peut garder les morceaux de gingembre pour faire du gingembre confit !

Un grand merci à Nolwenn pour sa recette !