

# Jus de melon au gingembre

1/2 melon (d'une bonne taille)

1/4 cuillère à café de gingembre en poudre

1 cuillère à café de menthe finement hachée

1 fond d'eau

Quelques glaçons

1. Épluchez le melon, coupez-le en petits morceaux pour le blender et mixez rapidement avec le gingembre et la menthe.
2. Si tous les fruits ne rentrent pas, faites-le au fur et à mesure, le but étant d'obtenir le maximum de jus.
3. Filtrez à travers un chinois, versez dans un verre, allongez d'un trait d'eau si nécessaire et Servez avec des glaçons.

---

# Citronnade aux gingembres frais

**Préparation: 10 minutes**

**Cuisson: 5 minutes**

**6 personnes:**

4 citrons

2 litres d'eau

25 g de gingembre frais

100 g de sucre cristallisé

1. Pressez les citrons,
  2. Mélangez le sucre avec 1 verre d'eau, quelques gouttes de jus de citron, mettez-le au feu pour le faire caraméliser.
  3. Lorsque le sucre est blond, ajoutez l'eau, puis le reste du jus de citron
  4. Ajoutez le gingembre frais pelé et coupé en fines lamelles et laissez le caramel se dissoudre.
- Mixez l'ensemble.

Servez frais.

---

## GINGEMBRE

**AVANTAGES:** le gingembre stimule le système immunitaire. Anti-inflammatoire et antiviral : aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux et les allergies. Soulage la douleur (migraines, règles, spasmes digestifs, troubles gastriques). Stimule l'appétit et agit sur les désordres intestinaux de type nausées, ballonnements, gaz, douleurs. Prévient les vomissements post-opératoires ou dus au mal des transports ou lors d'une grossesse. Tonifie, stimule et fortifie l'organisme, Antioxydant.

**INCONVÉNIENTS:** une forte consommation peut entraîner des effets laxatifs.