



Moins connu que ses cousins le gingembre et le curcuma, le galanga est très souvent utilisé dans la cuisine asiatique pour sa saveur à mi-chemin entre le poivre et le gingembre.

Choisir le galanga

Choisir le rhizome à la peau ferme, sans signes de flétrissure ou de dégradation.

Conserver le galanga

Le galanga frais, peut se conserver dans le réfrigérateur dans le bac à légumes pendant une semaine ou être congelé tout comme le gingembre.

La saveur du galanga

Le galanga est particulièrement aromatique, avec des touches d'agrumes, citronnées, rappelant le combava, mais aussi poivrées et camphrées.



Utiliser le galanga en cuisine

Le galanga est une épice polyvalente qui peut être utilisée dans de nombreuses préparations culinaires et sous différentes formes. Le galanga peut être utilisé frais, séché ou en poudre pour ajouter de la saveur à vos plats.

Les apports et les bienfaits du galanga

Le galanga est traditionnellement utilisé pour ses vertus digestives.