

Le Curcuma

Le curcuma (*Curcuma longa* Linn) fait partie de la famille des Zingiberaceae, tout comme le gingembre. Il est cultivé dans les régions tropicales et subtropicales du monde.

C'est une épice dont les premières traces de son utilisation remontent au VII^e siècle dans la médecine Indienne. A cette époque, elle était déjà considérée comme remède contre l'**inflammation des reins** mais aussi utilisée pour combattre la **fièvre** et les **bronchites**.

Riche en vitamine B9, B6, B3 et B2, le curcuma contient aussi des minéraux comme le calcium, le fer, le potassium, le manganèse, le cuivre, le zinc et le magnésium.

Les propriétés thérapeutiques du curcuma sont principalement attribuées aux **curcuminoïdes** parmi lesquels on compte la **curcumine** à 77 %.

Les curcuminoïdes agissent sur de nombreux organes avec une puissante activité biologique :

- Améliore votre profil lipidique, votre glycémie à jeun, votre santé cardiovasculaire, les fonctions biliaires, votre fonction endothéliale
- Protège votre système digestif et vos cellules de l'oxydation
- Entretient votre fonction cognitive
- Réduit les inflammations de bas bruit.

*Anti-inflammatoire
Antioxydant
Neuroprotecteur
Antitumoral
Radioprotecteur
Antiarthrosique*

EN RÉSUMÉ, VOICI CE QUE LE CURCUMA FAIT POUR VOUS :

- Lutte contre les inflammations
- Renforce le système immunitaire
- Entretien vos articulations
- Protège vos neurones
- Protège vos yeux
- Atténue la résistance à l'insuline
- Protège vos cellules de l'oxydation
- Protège votre cœur
- Lutte contre les cellules cancéreuses
- Soulage les troubles digestifs



Maîtrisez
les vertus du
Curcuma

GUIDE
CULINAIRE

Offert par





La pâte de Curcuma

PRÉPARATION

- 1 Echaudez le curcuma frais durant 1 min dans de l'eau bouillante puis laissez-le refroidir.
- 2 Mélangez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à l'apparition d'une pâte homogène
- 3 Conservez au frais dans un bocal hermétique

*Fort valeur anti-oxydante !
A consommer avec tous vos plats*

INGRÉDIENTS

- 60 g de curcuma frais
- 3 piments végétariens
- 1/2 oignon rouge
- 3 gousses d'ails
- 25 ml de vinaigre blanc
- 1 c à café de sel
- 100 ml d'huile de colza
- 1 petit piment fort (facultatif)



Puissant antimicrobien !

Le sirop de Curcuma

PRÉPARATION

- 1 Echaudez le curcuma et le gingembre durant 1 min dans de l'eau bouillante
- 2 Hachez-les dans un hachoir électrique
- 3 Mélanger l'ensemble dans un bol
- 4 Remplir à moitié un bocal avec la préparation puis recouvrir de rhum (Environ 3 c à soupe)
- 5 Recouvrir de miel et rajoutez la cannelle et la propolis (3 c à soupe)
- 6 Agitez par retournement et laissez macérer au soleil pendant 3 jours.

INGRÉDIENTS

- 50 g de gingembre frais
- 50 g de curcuma frais
- Rhum
- Miel clair
- Cannelle
- Propolis alcoolique

S'utilise pour sucrer une tisane, un jus de citron ou encore directement à la cuillère en cas de mal de gorge, grippe...

La sauce Tomate/Carotte/Curcuma

INGRÉDIENTS

- 2 tomates bien mûres
- 2 carotte-pays
- 2 piments végétariens
- 1/2 oignon rouge
- 2 gousses d'ails
- 10 g de curcuma frais
- 2 c à café de sel
- 2 c à soupe d'huile de coco

PRÉPARATION

- 1 Coupez en morceaux tous les ingrédients. Faites des lamelles avec la carotte (ne pas mettre le coeur)
- 2 Faire revenir tous les ingrédients dans l'huile de coco
- 3 Mixez dans un petit blender jusqu'à l'obtention d'une consistance fluide
- 4 Conservez au frais dans un bocal hermétique

Vous pouvez rajouter 1 cuillère à soupe de miel à la fin de votre préparation si vos tomates ne sont pas bien mûres pour un goût sucré.

Adoptée par les enfants sur la pizza manioc ou sur des frites de bananes vertes



Le jus de Carotte/Avocat/Curcuma

A L'AIDE D'UN BLENDER, MIXEZ :

- 1/2 avocat
- 1 carotte
- 10 g de curcuma
- 200 ml d'eau
- 1 c à soupe de miel (facultatif)

Idéale pur bien démarrer une journée !



A savoir !

La curcumine a besoin d'un véhicule pour arriver jusqu'à l'intérieur de vos cellules. Ce vecteur peut être une matière grasse ou du miel.

N'oubliez pas de rajouter un peu de poivre ou de gingembre dans vos préparations pour protéger la curcumine !



*Fort valeur anti-inflammatoire !
Agrémente à merveille vos plats vapeur !*

Attention de ne pas le cuire.

En revanche, vous pouvez rajouter 1 cuillère à café en fin de cuisson.

La version à huile de coco vous peut être utiliser en cuisson.

Se conserve à température ambiante !

INGRÉDIENTS

- 300 g de curcuma frais
- 150 piments doux
- 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- Sel marin
- Poivre 5 baies
- Vinaigre blanc
- Huile d'olive ou huile de coco

Le confit de Curcuma

PRÉPARATION

- 1 Echaudez le curcuma frais durant 1 min dans de l'eau bouillante puis laissez refroidir quelques minutes
- 2 Râpez tous les ingrédients en utilisant une râpe électrique
- 3 Mélangez l'ensemble des ingrédients râpés dans un bol en rajoutant le poivre (environ 3 g).
- 4 Remplir un bocal du mélange (sans tasser)
- 5 Rajoutez le liquide de conservation jusqu'à la moitié du bocal. Le liquide de conservation est constitué de 50% de vinaigre, 50% d'eau et 2% de sel
- 6 Complétez avec de l'huile d'olive ou colza ou coco
- 7 Mélangez par retournement puis laissez macérer au soleil durant 3h

Essayez le masque Au curcuma !

Mélangez 1 cuillerée de poudre de curcuma (10 g), 1 cuillère à soupe de miel (25 g), le jus d'un citron. Appliquez au pinceau sur votre visage et laissez reposer 20 mins puis rincez

