

Cette épice indienne est un réel remède naturel. Elle fait aussi couler beaucoup d'encre et de nombreuses études scientifiques ont été publiées à son sujet. Elle contribuerait à elle seule à 500 bienfaits.



D'où nous vient cette épice ?

Le curcuma est une plante herbacée vivace originaire du sud de l'Asie. Son rhizome séché et réduit en poudre est une épice très populaire. Le curcuma, nommé haridra en sanscrit, est un des principaux ingrédients du cari, un mélange d'épices omniprésent dans la cuisine indienne. Son aspect extérieur rappelle le gingembre mais une fois tranchée elle laisse apparaître un intérieur d'un bel orange vif.

En Asie, on a depuis longtemps découvert qu'ajouter du curcuma aux aliments permettait de conserver leur fraîcheur, leur saveur et leur valeur nutritive.

La pipérine, l'ingrédient piquant du poivre, améliore également l'absorption des curcuminoïdes, tant chez les animaux que chez les humains.

La composition du curcuma :

Les principaux constituants du curcuma sont :

- l'amidon
- des curcuminoïdes, qui sont des pigments naturels aux propriétés antioxydantes, dont le principal est la curcumine
- des huiles essentielles

Sous quelles formes trouve-t-on le curcuma ?

Vous connaissez certainement la poudre de curcuma, mais il est possible de profiter de ses bienfaits sous d'autres formes :

- comme n'importe quel complément alimentaire *en gélules*,
- aussi *frais*, râpé ou en jus. Le curcuma frais a un goût beaucoup plus subtile et aromatique (prévoyez des gants avant de le manipuler car ses taches sont difficiles à enlever). Préférez le bio
- en *huile essentielle*.
- En *cataplasme*, le curcuma est utilisé pour soulager les problèmes de peau comme le psoriasis, l'eczéma ou l'acné.

Quels sont ces bienfaits ?


La curcumine apaise les troubles intestinaux

La curcumine facilite la digestion et apaise les troubles intestinaux. Pour les personnes souffrant du syndrome du colon irritable, la curcumine stimule la mobilité intestinale et la fermentation des aliments par la microflore intestinale.

Des effets contre les rhumatismes & les douleurs liées à l'inflammation

Les rhumatismes sont principalement causés par une inflammation. La curcumine agit au cœur des articulations et éteint le feu provoqué par l'inflammation.

Apparemment elle protège aussi le cœur et la fonction cardiaque ; et contribue à soutenir le cerveau face aux méfaits du vieillissement.

Alors pourquoi ne pas en profiter pleinement dans vos plats ou avec cet excellent « [thé magique](#) » puissant en goût et en efficacité. 

Thé magique (D'après *Eating Asia*)

- * 1/3 tasse de feuilles de thé vert (de préférence chinois)
- * 1 cuillère à café de grains de poivre entiers
- * 2-3 tiges de citronnelle, écrasées (facultatif)
- * 10-15 cm de gingembre et de curcuma, lavés et émincés éplucher si pas bio

* 3 - 3,5 litres d'eau bouillante

Placez tous les ingrédients dans un grand bol et verser dessus l'eau bouillante. Laissez reposer au moins 4 heures ou toute la journée. Filtrez à travers un tamis et réfrigérez. Ce thé peut être bu chaud ou froid, nature ou additionné de sucre ou de miel.

J'espère que vous aurez eu plaisir à découvrir ou redécouvrir cette belle épice et surtout à l'inclure dans votre cuisine.

Wendy G.