

PASCALE DE LOMAS

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

AU CURCUMA

ALLIÉE DIGESTIVE UNIQUE,
ANTICHOLESTÉROL, ANTICANCER...
L'ÉPICE AUX MILLE VERTUS.

L E D U C . S
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Petits plats maison pour jeunes enfants (avec Isabelle Delaleu), 2010.

Le régime CG minceur (avec Anne Dufour), 2008.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Illustrations : Fotolia
Mise en pages : Facompo

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard
75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-449-9

Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1	
Tous les bienfaits du curcuma en cuisine	11
Le curcuma, une épice en or	13
10 raisons médicales de mettre du curcuma dans vos plats	21
Quelques conseils pour renforcer ses effets	31
10 partenaires santé du curcuma dans la cuisine de tous les jours	33
Pour consommer du curcuma facilement	49
PARTIE 2	
100 recettes magiques au curcuma	51
Assaisonnements, condiments	53
Entrées	65
En-cas	83

Poissons	103
Viandes	131
Plats végétariens	171
Desserts	193
Table des matières	205

Introduction

Il y a deux grandes catégories d'individus : ceux qui ont toujours une digestion un peu difficile (brûlures d'estomac, flatulences, intestins douloureux...) et ceux qui peuvent avaler n'importe quoi. Que vous fassiez partie de l'une ou de l'autre, vous allez adorer ce petit livre ! Le curcuma est une épice en or, aussi chaleureuse et savoureuse que précieuse pour notre santé. Elle se glisse dans toutes les cuisines du monde : indienne, asiatique, réunionnaise, mais aussi occidentale... pour sublimer tous nos plats et calmer nos petits maux.

Autour de moi, il y a plein de gourmands au système digestif capricieux. C'est eux qui m'ont fait découvrir le curcuma et ses bienfaits. Aujourd'hui, près d'un Français sur cinq est victime du syndrome de l'intestin irritable, auxquels il faut ajouter tous ceux souffrant d'un ulcère ou de troubles hépatiques. Pour tous ces

fragiles, le curcuma est un allié précieux à consommer le plus souvent possible.

En médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde), comme dans les médecines traditionnelles de la Chine, du Japon, de la Thaïlande et de l'Indonésie qui en sont issues, le curcuma est considéré comme un protecteur, un tonique du système digestif complet et un remède contre divers troubles inflammatoires. Depuis dix ans, ces propriétés sont officiellement reconnues par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Mais les bénéfices du curcuma ne s'arrêtent pas là. De nombreuses études scientifiques ont démontré son pouvoir antioxydant, hypocholestérolémiant et anti-inflammatoire en rhumatologie et en gynécologie. Aujourd'hui, de nouvelles recherches mettent à jour des effets thérapeutiques très encourageants sur la maladie d'Alzheimer et un grand nombre de cancers. On comprend pourquoi le curcuma fascine tant les chercheurs.

Mais comment utiliser cette épice dans la cuisine de tous les jours ? Rassurez-vous, le curcuma n'est pas réservé aux currys. Il trouve facilement sa place dans une cuisine légère, riche en végétaux et privilégiant certains ingrédients santé qui viendront « booster » vos défenses naturelles et faciliter votre transit : céréales complètes, choux, patates douces, gingembre... Le curcuma est bon marché (environ 8 euros les 100 g), facile à trouver (en supermarché), son goût, assez peu marqué, permet de l'utiliser à toutes les sauces, en

plats salés ou en desserts. Petit plus, il donne une belle couleur dorée aux aliments.

Que dire d'autre ? Qu'il ne présente pas d'effets secondaires indésirables. Que sa puissance antioxydante est telle qu'il est considéré comme un excellent anti-âge. Le rêve ! Celui que l'on appelle « le safran du pauvre » est non seulement en passe de devenir l'un des plus grands médicaments du XXI^e siècle, mais il mérite plus qu'une petite place dans notre cuisine. La démonstration en 100 recettes faciles à réaliser...

Partie 1

Tous les bienfaits du curcuma en cuisine



Le curcuma, une épice en or

Un peu d'histoire et de botanique...

Le curcuma est utilisé depuis près de 2 000 ans en Inde, où il est employé dans des domaines aussi variés que la cuisine (dans les currys, mais aussi comme colorant alimentaire et additif pour la conservation), la teinture (couleur jaune des robes de bonzes dès 600 ans av. J.-C. et encore aujourd'hui pour le coton en Chine et en Inde) ou la médecine ayurvédique (médecine traditionnelle indienne). Il est connu en Occident depuis l'Antiquité et décrit par Dioscoride dans ses *Materia Medica*.

Le curcuma est une grande plante herbacée, vivace qui pousse dans les pays tropicaux, avec des cycles de saisons sèches et de mousson. Mesurant de 60 cm à

1 m de hauteur, elle est robuste et érigée. Elle comporte plusieurs tiges avec des feuilles oblongues et des fleurs, qui vont du jaune pâle à l'orange éclatant, assemblées en grappes. La partie médicinale – celle qui intéresse tout le monde – c'est la racine. Un rhizome de la même famille que le gingembre et le galanga. Il est récolté quand les feuilles disparaissent à la saison sèche.

Originnaire d'Asie, le curcuma pousse aujourd'hui un peu partout dans le monde (Indonésie, Afrique...), pour peu que le sol soit riche et le climat chaud et humide. La variété la plus cultivée est le *Curcuma longa*. Il existe une quarantaine d'espèces différentes, telles que la *C. domestica*, la *C. aromatica*, la *C. xanthorrhiza*... elles aussi de la famille des zingibéracées, aux propriétés similaires.

La liste de ses composés chimiques et moléculaires s'allonge au rythme des découvertes scientifiques, mais présente déjà un remarquable palmarès d'ingrédients utiles pour notre santé.

- ✓ Amidon
- ✓ Curcumine : antibactérienne, antioxydante, anti-inflammatoire
- ✓ Monodéméthoxy curcumine : antioxydant
- ✓ Ar-turmérone : antivenin
- ✓ Méthylcurcumine : antioxydant
- ✓ Déméthoxy curcumine : antioxydant
- ✓ Bisdéméthoxy curcumine : antioxydant
- ✓ Curcuminate de sodium : anti-inflammatoire
- ✓ Limonène : parfum et solvant
- ✓ Zingibérène : tonique et stimulant
- ✓ Bêta-carotène : antioxydant

- ✓ Acide ascorbique (vitamine C) : antioxydant
- ✓ Potassium et oligo-éléments : reminéralisants

Sa composition moléculaire en fait un excellent antioxydant permettant de lutter contre les radicaux libres qui agressent nos cellules. Le curcuma ralentit donc le vieillissement cutané, mais il a aussi des effets thérapeutiques plus efficaces sur le fonctionnement de notre corps.

Curcuma, ayurvéda et médecine

Pas de cuisine indienne sans curcuma (en sanscrit, le curcuma se nomme *haridra*) puisqu'il s'agit d'un des composants essentiels des currys. Au-delà de la tradition culinaire, le curcuma est une plante majeure de l'ayurvéda, cette « philosophie-médecine holistique » de la culture indienne qui étudie empiriquement les effets de l'alimentation sur la santé depuis des millénaires.

Avec sa saveur âcre poivrée et sa couleur jaune orange, le curcuma se définit comme une plante bonne pour le foie et l'évacuation de la bile. Rien de tel qu'une pincée de curcuma pour éviter les ballonnements désagréables et peut-être même... la turista ! Mais il est aussi prescrit comme antibiotique naturel, dépuratif du sang et pour lutter contre l'asthme, le diabète, la conjonctivite, les brûlures, l'anémie, les diarrhées, les problèmes dentaires... Les femmes s'en servent également pour la beauté de la peau. Encore aujourd'hui en Inde, il n'est pas rare de voir des employées de bureau au visage joliment teinté jaune d'or, couleur caractéristique de la poudre magique.

Les médecins indiens ont eu du nez : leurs intuitions thérapeutiques sont aujourd'hui confirmées par de nombreuses études très sérieuses, saluées par toute la communauté scientifique. Depuis les vingt dernières années, les travaux sur le curcuma ont permis de mettre en lumière ses propriétés antibactériennes, mais aussi antispasmodiques et antiparasitaires, permettant de régler les problèmes gastro-intestinaux ou hépatiques par simple prise orale. D'autres études très récentes laissent entrevoir aussi de nouvelles solutions contre le VIH (sida), le cancer ou les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

Le curcuma indispensable en cuisine

Les utilisations du curcuma dans l'alimentation sont multiples.

Le rhizome, séché et réduit en poudre, sert d'épice dans de nombreuses régions du monde. Il entre couramment dans les recettes indiennes, en particulier le curry. Mais il est également très utilisé dans la cuisine réunionnaise (sous le nom de Safran Pei), les cuisines thaïe et cambodgienne. Dans les pays anglophones, on l'appelle plus communément turmeric.

Le curcuma est à l'origine du colorant alimentaire jaune industriel très puissant E100 (curcumine). La curcumine est extraite par solvant de turmérol, c'est-à-dire des rhizomes broyés de souches naturelles de *Curcuma longa* L. L'extrait est purifié par cristallisation

pour obtenir une poudre de curcumine concentrée. On retrouve du E100 dans les bonbons Tic Tac Citron Vert/Orange ou la boisson aux Fruits Orange à l'eau de source Grand Jury par exemple.

Enfin, en Asie, le curcuma est utilisé comme conservateur alimentaire en raison de ses propriétés antioxydantes et antiseptiques. Ainsi, bien avant l'époque des conservateurs synthétiques, le curcuma jouait un rôle primordial comme additif alimentaire.

Quelle forme choisir ?

FRAIS EN RHIZOME

Il est seulement disponible dans les épiceries et les supermarchés asiatiques (Tang Frères, Paris Store...), au rayon frais. Parfois aussi dans certaines Biocoop. Pour l'instant, c'est encore une rareté. Si vous en dénîchez, congelez une partie de votre trouvaille découpée en petits morceaux. Râpé frais, le curcuma développe des parfums camphrés subtils qui charmeront les esprits culinaires créatifs, dans les plats salés ou sucrés. Mais attention, il tache !

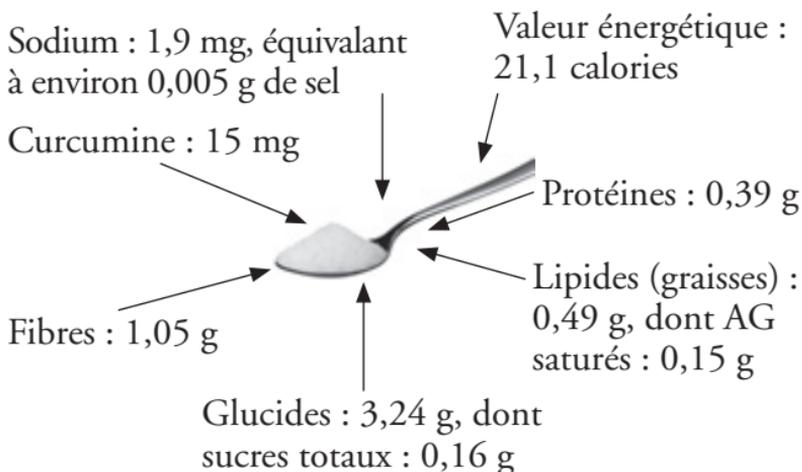
SEC ET BROyé, FORMAT « ÉPICE »

Pour préparer la poudre, il faut faire bouillir le rhizome, ôter sa peau, le faire sécher au soleil puis le réduire en poudre. Il a alors perdu les trois quarts de son poids.

Sa saveur se concentre (elle devient poivrée/âcre, et très aromatique), ses principes actifs aussi.

En poudre, le curcuma se trouve dans n'importe quel supermarché. Les puristes préféreront se fournir chez un expert de l'épice (avec garantie sur la provenance, la fraîcheur, et un effort sur le packaging), ou en magasin bio. Dans tous les cas, le curcuma reste une épice peu onéreuse, même bio, même en version luxe.

Une cuillère à café contient environ 5 g de curcuma :



2 astuces pour bien choisir « son » curcuma

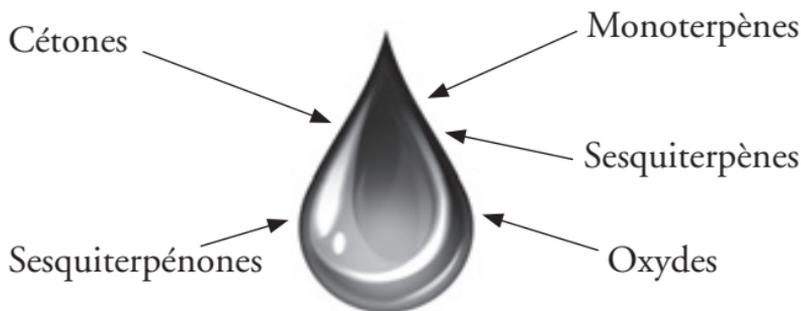
1. N'achetez la poudre qu'en petites quantités, car son arôme se dissipe rapidement.
2. Comme beaucoup d'épices, le curcuma est traité chimiquement ou irradié dans le circuit conventionnel pour supprimer les insectes sur des lots de mauvaise qualité. Pour éviter ce mode de conservation, procurez-vous du curcuma issu de l'agriculture biologique.

EN HUILE ESSENTIELLE

C'est une huile essentielle encore assez peu employée, sans doute en raison d'une composition biochimique peu courante. Il faut savoir que l'huile essentielle de curcuma est dépourvue de curcumine, LE composant thérapeutique sur lequel travaillent les laboratoires. Celui à qui l'on prête toutes les merveilles thérapeutiques. Et pourtant, l'huile essentielle de curcuma, même sans curcumine, présente une activité remarquable sur l'immunité et le vieillissement.

On peut donc en déduire que dans le curcuma, de nombreuses molécules sont actives, qu'elles agissent et interagissent, qu'il n'y a pas que la curcumine qui compte. Cet argument va dans le sens des diététiciens qui valorisent l'utilisation du totum de la plante (donc de la poudre dans l'alimentation) plutôt que l'extraction de principes actifs isolés (médicament ou complément alimentaire basé sur une seule molécule).

Dans une goutte d'huile essentielle, on trouve les composés biochimiques suivants* :



* Source : *Ma bible des huiles essentielles* de Danièle Festy, Leduc.s Éditions.

- ✓ **Monoterpènes** : alpha-phellandrène (4,86 %), para-cymène (1,40 %), limonène (0,33 %), alpha-pinène (0,23 %), terpinolène (0,27 %), myrcène (0,17 %), gamma-terpinène (0,17 %), bêta-phellandrène (0,12 %).
- ✓ **Cétones** : ar-turmerone (25,01 %), bêta-turmérone (24,22 %), alpha-turmérone (14,69 %).
- ✓ **Sesquiterpènes** : bêta-sesquiphellandrène (2,68 %), ar-curcumène (2,32 %), zingibirène (2,27 %), bêta-bisabolène (0,69 %), bêta-caryophyllène (0,46 %), alpha-humulène (0,17 %).
- ✓ **Sesquiterpénones** : (E)-alpha-atlantone (1,13 %).
- ✓ **Oxydes** : 1,8-cinéole (1,70 %).

Comme la poudre de curcuma, l'huile essentielle de curcuma possède un arôme poivré, musqué, suave et doux. En incorporant 2 ou 3 gouttes de cette huile essentielle dans les plats suivants, vous sublimeriez leur saveur et remplacerez le sel :

- ✓ Les spécialités de fruits de mer (crevettes, préparations de crabes, moules, coques...)
- ✓ Les pommes de terre (en purée)
- ✓ En mariage avec le citron vert
- ✓ Les confitures de fruits jaunes (mirabelles, abricots...)
- ✓ Les crêpes et les gâteaux au rhum
- ✓ Le riz au lait
- ✓ Les madeleines

Le conseil du chef

Pour rehausser la saveur de votre curcuma en poudre, ajoutez une goutte d'huile essentielle dans le flacon.

10 raisons médicales de mettre du curcuma dans vos plats

Le curcuma fascine la communauté scientifique. Depuis vingt ans, les études se multiplient sur ses propriétés et notamment celle de la curcumine qu'il contient. Les champs d'application médicaux du curcuma s'élargissent jour après jour. En voici quelques-uns :

- ✓ antioxydant
- ✓ anti-inflammatoire
- ✓ antiviral
- ✓ antibactérien
- ✓ antifongique
- ✓ contre les problèmes hépatiques
- ✓ ralentit le développement de certaines cellules cancéreuses

- ✓ contre les parasites intestinaux
- ✓ contre les diabète
- ✓ contre les allergies
- ✓ contre l'arthrite
- ✓ contre la maladie d'Alzheimer
- ✓ contre la maladie de Crohn

Certes, les recherches portent sur des concentrations de curcumine bien supérieures à celles contenues dans les doses de curcuma préconisées dans la cuisine. Il n'empêche, consommer régulièrement du curcuma imprègne l'organisme à long terme et agit en prévention. Autre point positif, comme nous l'avons déjà mentionné, la poudre de rhizome de curcuma n'a aucun effet secondaire. Pourquoi s'en priver ?

1. Se protéger du cancer

Dans les pays asiatiques consommateurs de curcuma, le cancer du côlon est beaucoup plus rare qu'ailleurs, une particularité qui a suscité des dizaines d'hypothèses et d'essais cliniques. L'épice a une réelle action anticancéreuse, sans que l'on puisse exactement en identifier le mécanisme.

Mieux, ces études (in vitro et réalisées sur des animaux) démontrent que la curcumine possède une activité anticancéreuse sur d'autres types de cancers (estomac, bouche, peau, sein, prostate, leucémie). En inhibant la production de cytokines (molécules à l'origine du processus inflammatoire), elle pourrait vraisemblablement freiner la croissance des tumeurs cancéreuses.

- ✓ En prévention simple au quotidien pour tout un chacun : 1 cuillère à café par jour (en association avec du poivre pour améliorer son absorption intestinale) semble suffire. Sans oublier les règles associées : consommer 5 fruits et légumes par jour, privilégier les oméga 3 dans son alimentation (huile de colza, poissons gras...), consommer des céréales et légumineuse à faible index glycémique et pratiquer une activité physique.
- ✓ En cas d'antécédent personnel de cancer ou d'antécédents familiaux : 1 cuillère à soupe par jour (avec du poivre) est recommandée. On obtient alors des doses de 30 à 60 mg de curcumine par jour. Cet apport est encore plus profitable si l'on consomme des brocolis ou des choux au moins une fois par semaine.

2. Prévenir la maladie d'Alzheimer

C'est en Inde que le nombre de malades d'Alzheimer est le plus bas au monde. L'emploi massif du curcuma dans la cuisine indienne pourrait en être la raison. Il semblerait que la curcumine, principe actif majeur du curcuma, ait la capacité de franchir la barrière du cerveau. Ce qui expliquerait son action au niveau du système nerveux.

Au cours d'expériences menées en Californie, des chercheurs américains ont constaté que le curcuma détruisait les dépôts de protéines bêta-amyloïdes, tout en prévenant aussi leur formation. Ces plaques de protéines se forment dans les vaisseaux sanguins du cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Dans ces expériences, l'effet protecteur du curcuma contre la formation de dépôts de bêta-amyloïdes a été supérieur à celui de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), tels que l'ibuprofène, auxquels les chercheurs l'ont comparé. Selon le Dr Gregory M. Cole, l'un des auteurs de cette étude, ces nouveaux résultats pourraient suggérer que la curcumine est capable à la fois de traiter la maladie d'Alzheimer et de diminuer le risque de développer cette maladie.

Une excellente raison de mettre régulièrement une pincée de curcuma dans ses plats, sans oublier de s'exposer (raisonnablement) au soleil. La curcumine et la vitamine D3 (synthétisée par notre peau grâce au soleil) seraient en effet parmi les meilleurs éléments de prévention et de traitement de la maladie d'Alzheimer !

3. Apaiser les douleurs rhumatismales

Le curcuma est un puissant anti-inflammatoire naturel. Son action serait comparable à celle de la cortisone ! Il semble que le curcuma agisse en bloquant des enzymes impliquées dans le processus inflammatoire. Aujourd'hui, le curcuma est de plus en plus utilisé comme antalgique contre les rhumatismes, l'arthrite, l'arthrite rhumatoïde, les douleurs musculaires et les tendinites. Que de bienfaits !

Pour un effet significatif, il est cependant préférable de recourir à des comprimés de curcumine. Ce qui n'empêche pas de consommer aussi la poudre de curcuma

pour bénéficier du totum de la plante et des effets synergiques liés à la présence d'autres composants.

4. Soigner ses troubles digestifs

C'est la première indication thérapeutique du curcuma, la plus ancienne et la seule aujourd'hui avalisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). De nombreuses études ont démontré l'efficacité du curcuma dans le traitement de la dyspepsie, c'est-à-dire des troubles digestifs tels que maux d'estomac, nausées, perte d'appétit, sensation de surcharge. Le curcuma serait également efficace pour soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable (un trouble qui touche près d'une personne sur cinq !). Un essai de grande envergure est en cours aux États-Unis auprès de patients atteints de ce syndrome.

Traditionnellement utilisé pour soigner les « crises de foie » – en médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde), de même que dans les médecines traditionnelles de la Chine, du Japon, de la Thaïlande et de l'Indonésie –, le curcuma améliorerait la digestion en stimulant le foie et la vésicule biliaire. Il aurait également des effets sur les ballonnements, la diarrhée et les flatulences. De quoi remettre d'aplomb tout son système digestif.

Mieux encore, le curcuma permettrait de lutter contre les ulcères de l'estomac. Des études ont en effet indiqué que le curcuma possède des effets protecteurs sur la muqueuse gastrique et qu'il peut détruire ou

empêcher la bactérie *Helicobacter pylori* (responsable de la plupart des ulcères gastriques et duodénaux) de nuire. Par ailleurs, des tests effectués en laboratoire ont confirmé l'efficacité du curcuma contre les protozoaires (parasites intestinaux), justifiant ainsi son utilisation dans les cas de dysenterie. Un vrai remède miracle à utiliser sans modération !

5. Booster son immunité

Le curcuma possède de puissantes vertus antioxydantes, en raison de la présence de curcumine, composé de la famille des curcuminoïdes. Cet antioxydant serait plus actif que la vitamine E, pourtant modèle dans son genre. Il aide à lutter contre les radicaux libres qui affaiblissent l'organisme lorsqu'il est exposé à un état de stress (froid, humidité...) et le rendent plus vulnérable.

À l'approche de l'hiver, lorsque les températures commencent à baisser, le système de régulation de notre corps s'adapte pour nous permettre de mieux lutter contre le froid. Pour résister aux agressions hivernales, le curcuma est alors un précieux allié dans l'alimentation ou sous forme de Grog anti-coup de froid.

Mon petit Grog magique pour l'hiver

Versez 2 cuillères à café de curcuma dans une tasse d'eau frémissante, laissez infuser 5 minutes. Puis consommez toutes les 2 heures jusqu'à vous sentir d'attaque.

Le curcuma est très efficace (en complément d'un traitement classique), même dans le cas d'un état grippal assez avancé.

6. Soulager les règles douloureuses

Comme dans le cas de l'arthrite ou des rhumatismes, les qualités anti-inflammatoires et antalgiques du curcuma sont précieuses pour réduire les douleurs menstruelles. En plus du curcuma, les spécialistes conseillent également de consommer plus d'oméga 3, moins de sucre, de café et de thé.

Les règles douloureuses apparaissent généralement à la fin de l'adolescence et à la périménopause, deux périodes de fluctuations hormonales. Les douleurs qui surviennent à ces moments de la vie ne sont généralement pas inquiétantes et ne cachent aucun trouble gynécologique sous-jacent. Elles peuvent être favorisées par un grand stress.

Ma boisson magique antidouleur

Mettez ½ cuillère à café de curcuma dans un verre, puis versez de l'eau bouillante, Mélangez et laissez infuser. Le curcuma se dépose au fond. Buvez quand l'eau devient tiède. Au bout de 15 minutes vous ressentirez déjà un apaisement de la douleur.

7. Prévenir les maladies cardio-vasculaires

Des études espagnoles menées sur des animaux ont démontré l'efficacité d'un extrait de curcuma dans la prévention de l'oxydation du cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) ainsi que pour diminuer le taux de cholestérol total. Ces résultats laissent présager que le curcuma pourrait prévenir l'apparition d'athérosclérose et d'autres facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires.

Le curcuma cumule en effet deux propriétés protectrices du système cardio-vasculaire. Il aide à abaisser le taux de cholestérol et il augmente la fluidité du sang en ralentissant l'agrégation plaquettaire. Mais attention, si vous prenez régulièrement des médicaments anticoagulants (tels l'héparine, le coumadin ou l'aspirine), le curcuma pourrait avoir un effet anticoagulant additionnel et augmenter les risques de saignement.

8. Contre l'obésité, le surpoids (effet brûle-graisses)

Ici ce sont les propriétés hypocholestérolémiantes (le curcuma fait légèrement baisser le cholestérol) et anti-inflammatoires de l'épice qui se révèlent les plus intéressantes pour lutter contre le surpoids sur le long terme. Même s'il y a un atout minceur plus immédiat à consommer sa dose de curcuma tous les jours : il optimise l'entrée du sucre dans les cellules, ce qui

favorise le métabolisme énergétique et s'oppose à la transformation de triglycérides et à leur stockage sous forme de graisses. Bref, le curcuma aurait un effet brûle-graisses !

Le foie est une glande très importante dans la régulation du métabolisme du sucre et des graisses du sang. Les personnes en surpoids ou obèses ont souvent un foie épuisé ou fonctionnant mal. Le curcuma stimule l'activité hépatique et son excrétion biliaire pour accompagner un régime amaigrissant. Certaines études ont démontré qu'il avait également un effet protecteur pour le foie.

9. Pour les problèmes de peau

En Inde, le curcuma est fréquemment utilisé comme antiseptique externe (sous forme de poudre) pour les coupures, les brûlures et les ecchymoses, et comme agent antibactérien. Une pâte de poudre de curcuma et de ghî (beurre clarifié originaire du sous-continent indien) appliquée immédiatement sur une brûlure ou une blessure soulagerait et faciliterait la guérison et la cicatrisation.

Mais le curcuma serait également bénéfique pour la peau lorsqu'il est ingéré. En effet il augmente le flux du sang dans le foie et favorise sa purification. Il se révèle alors très utile pour embellir la peau et lutter contre les problèmes comme l'eczéma, le psoriasis, l'acné ou l'urticaire. Belle et en bonne santé !

10. En cas d'hépatite C

Plus de 70 000 personnes sont touchées par l'hépatite C en France. Pour la médecine officielle, l'interféron alpha, associé à d'autres molécules (bi ou trithérapie) est le plus souvent préconisé. Mais cette molécule présente des effets secondaires tels qu'une fatigue importante chez deux patients sur trois, ainsi que des problèmes musculaires, et chez un tiers d'entre eux une dépression sévère*.

C'est pourquoi de plus en plus de médecins ont recours à des solutions alternatives, soit pour aider à mieux supporter le traitement, soit pour tenter d'enrayer autrement et de stopper l'évolution de la maladie. Le curcuma, protecteur hépatique puissant, anti-inflammatoire et antiviral en fait partie. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

* Source : Association SOS hépatites.

Quelques conseils pour renforcer ses effets

La curcumine est assez mal assimilée par notre organisme. Selon la qualité du curcuma, seuls 5 à 60 % de la curcumine sont absorbés par la muqueuse intestinale et passent dans le sang. Heureusement, avec l'ajout de 1 % de poivre, ce pourcentage augmente fortement. La pipérine, contenue dans le poivre booste en effet l'absorption de la curcumine de 154 %. C'est pourquoi il est toujours conseillé de consommer le curcuma avec du poivre noir (comme dans nos recettes).

Par ailleurs l'association de corps gras (huiles de poisson, d'olive, de colza) améliore, elle aussi, l'assimilation de la curcumine, de même que la broméline présente dans l'ananas ou le gingembre. En pratique, on s'aperçoit que l'absorption optimale correspond

exactement à la façon de préparer les plats sautés asiatiques (indiens ou vietnamiens).

Mon « frichti » magique

Faites revenir 2 oignons hachés au wok avec un peu d'huile d'olive, une gousse d'ail émincée et 2 cm de racine de gingembre hachée. Ajoutez la viande coupée en petits morceaux (100 g par personne) et 1 cuillère à café de curcuma. Salez, poivrez, puis incorporez les légumes (100 à 150 g par personne) (ou les fruits comme l'ananas).

Le curcuma étant liposoluble, il est recommandé de le mélanger dans une base d'huile pour augmenter sa biodisponibilité. Le Dr David Servan-Schreiber recommande de mélanger ½ cuillère à café de curcuma, 1 pincée de poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, quelques gouttes de sirop d'agave (un antioxydant puissant) dans un verre avant de l'ajouter à vos recettes. Mais on peut également le consommer sous forme d'infusion.

Mon milk

Une cuillère à café de curcuma en poudre dans une tasse de lait ou, mieux, dans une boisson au soja.

De façon générale, la consommation usuelle de curcuma ne procure pas d'effet indésirable. En revanche, le curcuma sous forme de suppléments est contre-indiqué dans certains cas (grossesse, ulcère à l'estomac). N'hésitez pas à interroger votre médecin pour connaître les interactions éventuelles entre l'épice et certains de vos médicaments.