

Pascale de Lomas

MES PETITES RECETTES

magiques

AU CURCUMA



Alliée digestive unique, anticholestérol, anticancer...

L'ÉPICE AUX MILLE VERTUS

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

AU CURCUMA

Le curcuma est traditionnellement connu pour ses propriétés digestives et anti-inflammatoires et, depuis peu, anticancer et anti-Alzheimer.

Mais ses bienfaits sont en réalité innombrables. Pas étonnant que les médecines indiennes et chinoises l'utilisent depuis des siècles... Savoureuse, exotique et gourmande, cette épice trouve facilement sa place dans une cuisine simple, légère et riche en fruits et légumes.

Dans ce livre, découvrez :

✓ **Les 10 meilleures raisons d'adopter le curcuma** : anticancer et anticholestérol, belle peau, apaise les douleurs digestives et les rhumatismes...

✓ **Les meilleurs aliments magiques** pour accompagner cette épice, renforcer les défenses naturelles et faciliter le transit : poivre, poulet, saumon, lentilles, potiron...

✓ **De nombreuses astuces** pour la consommer au quotidien.

✓ **Et bien sûr, 100 recettes magiques au curcuma faciles et gourmandes** de l'entrée au dessert ! Soupe de lentilles corail, brochettes de poulet façon tandoori, risotto aux champignons, mi-cuit au chocolat, verrine de pêches...

*Toutes les astuces pour glisser
du curcuma dans vos plats !*

Pascale de Lomas, femme active, maman et cuisinière hors pair au quotidien, est coauteure du *Régime CG minceur* et des *Petits plats maison pour jeunes enfants* parus aux éditions Leduc.s.

ISBN : 979-10-285-1194-4

6 euros
Prix TTC France



POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet
photo : © Catherine Madani
RAYON : CUISINE, SANTÉ

Pascale de Lomas, femme (très) active, accessoirement maman et cuisinière hors pair du quotidien, est coauteur du *Régime CG minceur* et des *Petits plats maison pour jeunes enfants* (Leduc.s Éditions).

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Dénouer les conflits sans violence, c'est malin, 2015.

Mes Petits fast-foods magiques, 2013.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Ce livre est une réédition de l'ouvrage du même titre, paru aux éditions Leduc.s en 2011.

Illustrations : Fotolia

Mise en pages : Facompo

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1194-4

ISSN : 2427-7150

PASCALE DE LOMAS

MES
PETITES RECETTES
MAGIQUES
AU CURCUMA

POCHE

L E D U C . S

Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1	
Tous les bienfaits du curcuma en cuisine	13
Le curcuma, une épice en or	13
10 raisons médicales de mettre du curcuma dans vos plats	15
Quelques conseils pour renforcer ses effet	21
10 partenaires santé du curcuma dans la cuisine de tous les jours	23
PARTIE 2	
100 recettes magiques au curcuma	39
Assaisonnements, condiments	41
Entrées	53
En-cas	69
Poissons	87

Viandes	115
Plats végétariens	153
Desserts	175
Table des matières	185

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.

Originaire 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 efficace sur le fonctionnement de notre corps.

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 le 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, la poudre de rhizome de curcuma n'a aucun effet secondaire. Pourquoi s'en priver ?

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.

Quelle forme choisir ?

FRAIS EN RHIZOME

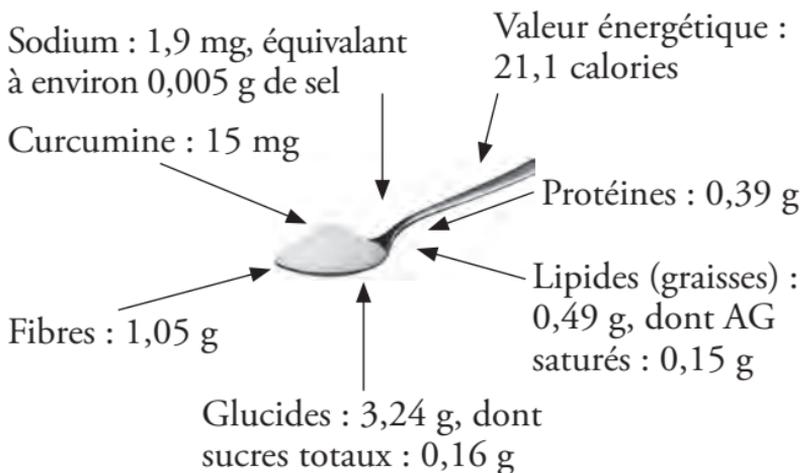
Il est seulement disponible dans les épiceries et les supermarchés asiatiques (Tang Frères, Paris Store...), au rayon frais. Parfois aussi dans certaines Biocoop. Pour l'instant, c'est encore une rareté. Si vous en dénîchez, congelez une partie de votre trouvaille découpée en petits morceaux. Râpé frais, 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.

Quelques conseils pour renforcer ses effet

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.

10 partenaires santé du curcuma dans la cuisine de tous les jours

En synergie avec d'autres antioxydants, le curcuma est encore meilleur pour la santé ! C'est donc en l'associant à d'autres aliments bénéfiques que vous tirerez les plus grands bienfaits du curcuma. Mais attention, aucune épice ne peut compenser une mauvaise hygiène de vie. Pour prévenir les maladies, il faut opter pour une alimentation saine, riche en fruits et légumes et en oméga 3. Ne fumez pas, modérez votre consommation d'alcool et surtout, bougez le plus souvent possible !

1. Ail



Cultivé partout dans le monde et notamment en Chine, l'ail se décline en plus de 700 variétés : rose, blanc, rouge... Véritable aliment-médicament, il est utilisé depuis l'Antiquité aussi bien comme condiment et légume qu'à titre thérapeutique. Dans la médecine traditionnelle, cette plante aux mille vertus sert d'antiseptique et de vermifuge, mais aussi d'expectorant, de diurétique, de dépuratif et d'antibiotique naturel. Aujourd'hui, les études scientifiques menées sur l'ail ont validé nombre de ses bénéfices : la consommation régulière d'ail frais (cuit ou cru) protège l'organisme de l'apparition des cancers de l'estomac et de l'intestin. L'ail prévient également l'hypertension. Ce petit condiment régule en effet le flux sanguin et abaisse par la même occasion le taux de mauvais cholestérol. De surcroît, sa teneur en vitamine C, ainsi qu'en potassium, sélénium, silicium et soufre lui confère d'autres propriétés : il stimule le système immunitaire, fortifie les os, améliore l'état de la peau, des cheveux et des ongles, lutte contre la cellulite, etc. Peu calorique, l'ail réveille les papilles dans la plupart des cuisines du monde. Il se consomme cru ou cuit, frais ou séché.

Mes conseils en plus

- ✓ Associé au curcuma, l'ail est présent dans toutes les recettes de ragoûts, caris, currys ou tajines pour un effet encore plus protecteur de notre système digestif (voir recette *Cari de bœuf aux épices*, p. 119).
- ✓ Vous craignez que l'odeur de l'ail cru ne persiste dans votre haleine ? Pour l'éviter, mâchez quelques feuilles de persil après avoir mangé de l'ail ou

croquez des grains d'anis, de café ou un clou de girofle. Lorsqu'il est cuit, l'ail ne laisse pas d'odeur dans la bouche.

- ✓ En France, c'est dans le Sud que l'on cultive le plus l'ail. Il y a deux récoltes par an : en juin/juillet, c'est l'ail nouveau gorgé d'eau à la saveur délicate ; fi août, on cueille l'ail d'hiver lorsqu'il est parfaitement mûr. Son goût est plus prononcé.
- ✓ Choisissez vos têtes d'ail bien joufflues et lourdes dans la main. Les gousses doivent être fermes et non ridées.
- ✓ L'ail frais ne se conserve que quelques jours au réfrigérateur. L'ail d'hiver blanc durera 6 mois et l'ail rose jusqu'à un an, à condition de les stocker à l'abri de l'humidité, à température ambiante dans un endroit sombre.

2. Cannelle



La cannelle est originaire du Sri Lanka ou de Birmanie. C'est la plus ancienne des épices et l'une des rares qui soit une écorce. Elle est issue du cannelier, arbre de 10 à 15 m à l'état sauvage, cultivé sous des climats chauds et humides comme au Sri Lanka, le sud de l'Inde, la Chine... Il en existe plus de 100 variétés, mais celle qui nous intéresse ici est la *Cinnamomum verum* ou *Cinnamomum zeylanicum*. La cannelle est un puissant antioxydant, notamment grâce à la présence de polyphénols (proanthocyanidines). Elle favorise la lutte contre les infections. La cannelle est également une excellente source de minéraux rares, tel le manganèse, et une bonne source de fibres, de fer et de calcium. Pour les personnes souffrant du syndrome du côlon

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques au curcuma
Pascale de Lomas



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E