

# Ajoutez du curcuma à vos plats !

On ne présente plus le curcuma, une épice mondialement connue et un remède naturel d'une efficacité redoutable. La question qui se pose est la suivante : Comment consommer du curcuma plus souvent ? Dans quels plats et dans quelles recettes l'utiliser ? Voici quelques idées.

## Le curcuma, un anti-inflammatoire naturel

Le curcuma c'est l'un des anti-inflammatoires naturels les plus efficaces. Il permet de réduire le phénomène de l'inflammation qui peut être à l'origine de douleurs articulaires ou de poussées d'eczéma. En théorie, l'inflammation est la réponse naturelle du corps à une menace. Elle se traduit par une mobilisation de la défense

“  
*Les anti-inflammatoires naturels permettent de réguler harmonieusement la réponse inflammatoire du corps, sans affaiblir le système immunitaire.*

immunitaire. Le problème se pose quand cette inflammation devient chronique. Elle fatigue alors considérablement le système immunitaire. Ce qui est intéressant avec les anti-inflammatoires naturels c'est qu'ils permettent de réguler harmonieusement la réponse inflammatoire du corps, sans affaiblir le système immunitaire et surtout sans

effets secondaires. En effet, le plus grand problème avec les anti-inflammatoires de synthèse ce sont les effets secondaires, qui peuvent s'avérer très néfastes pour votre santé et votre bien-être au quotidien.

## Le curcuma dans tous ses états

Vous pouvez ajouter du curcuma à toutes vos recettes à base de volaille, le mariage avec le poivre noir ou blanc est délicieux, sans oublier un zeste de citron. Le curcuma se marie également bien avec la viande, il est très répandu dans la cuisine marocaine par exemple. Dans la cuisine indienne le curcuma est un ingrédient de base pour la préparation du fameux curry. Vous pouvez en faire une sauce délicieuse qui peut accompagner toutes vos grillades, ou encore un apéritif à base de légumes croquants. Le curcuma est intéressant aussi pour assaisonner le poisson, additionné au romarin

“  
*Vous pouvez ajouter du curcuma à vos jus frais de fruits et de légumes, c'est une astuce très pratique pour consommer du curcuma frais.*

par exemple. Vous pouvez également ajouter du curcuma à vos jus frais de fruits et de légumes, c'est une astuce très pratique pour consommer du curcuma frais. Si vous souffrez de toux chronique, on vous conseille de préparer un mélange de curcuma et de miel. Prenez une cuillère à soupe chaque matin et vous verrez une amélioration nette.

“  
*Si vous souffrez de toux chronique, on vous conseille de préparer un mélange de curcuma et de miel.*

Vous pouvez également préparer des oignons légèrement cuits (à l'étouffée ou à la vapeur), et préalablement découpés en fines lamelles. Assaisonnez avec une pincée de sel et un peu de curcuma. Réservez votre préparation dans un bocal en verre et prenez-en deux ou trois cuillères à soupe pour accompagner vos repas quotidiens. Le mélange se conserve plutôt bien. Vous pouvez ajouter du miel si vous le désirez, il se marie parfaitement bien avec l'oignon et le curcuma, sans oublier ses multiples bienfaits pour la santé, notamment en hiver.



## Cake au citron et au curcuma

On ne démontre plus les nombreuses vertus du curcuma, une épice qui donne une jolie couleur soleil à nos préparations, mais également un goût authentique. Voici une façon intelligente d'en consommer régulièrement : Une recette de cake au curcuma couleur jaune soleil !

### INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- un yaourt nature
- 125 g de sucre
- un petit citron
- 2 oeufs
- 150 g de farine de riz
- un sachet de levure
- une cuillère à soupe d'huile végétale (sésame ou olive)
- une cuillère à soupe de curcuma
- une noix de beurre et une cuillère à soupe de sucre pour le moule
- Quelques fruits secs de votre choix pour la décoration

### PRÉPARATION

- 1 Lavez le citron et prélevez son zeste avec un couteau économe. Placez les lanières de zeste avec le sucre dans le bol d'un robot et mixez-les ensemble jusqu'à ce que le sucre devienne jaune, humide et parfumé.
- 2 Versez le yaourt dans un saladier puis ajoutez le sucre parfumé au citron.
- 3 Mélangez la farine avec la levure. Incorporez-les progressivement à la préparation en alternant avec les oeufs entiers.
- 4 Pour finir, incorporez l'huile et le curcuma et mélangez bien.
- 5 Préchauffez votre four à 200° (th.7).
- 6 Beurrez un moule à cake et saupoudrez ses parois de sucre. Cette opération permet de faciliter le démoulage.
- 7 Otez l'excédent de sucre avant de verser la pâte dans le moule. Ajoutez maintenant vos fruits secs préalablement grillés et concassés.
- 8 Faites cuire pendant 40 minutes.

### Optez pour le levain

Si vous en avez la possibilité, remplacez la levure chimique par du levain traditionnel. La levure chimique contient, en effet, des phosphates alimentaires, ayant certains effets néfastes sur la santé, et notamment le système nerveux. Vous pouvez aussi, tout simplement, éliminer la levure de votre recette.

**Résultat :** Vous obtiendrez un cake plus dense, façon brownies.

