

Mon alimentation

SANTÉ facile

Alessandra **Moro Buronzo**



Curcuma & gingembre : mes épices miracles

et 41 recettes

jou^{vence}
Santé

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Anti-candida, Alice Greetham

Brûler les graisses durablement, Céline Touati

Paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja, Marion Kaplan

Végane, Amélie Hallot-Charmasson

Soupes santé minceur, Alessandra Moro Buronzo

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN 978-2-88911-914-1

Avec la collaboration éditoriale de Bénédicte Bortoli
Maquette de couverture et intérieurs : Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : Stéphanie Roze

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Après une Maîtrise en Langues et Littératures étrangères, **Alessandra Moro Buronzo** a obtenu un diplôme en psychologie et en naturopathie. Elle est auteure, journaliste et conseillère en fleurs de Bach.

Site de l'auteure : www.buronzo.com

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Les incroyables vertus du curcuma

Les incroyables vertus du gingembre

Les vertus de l'ortie

Les incroyables vertus du bicarbonate de soude

Les incroyables vertus du régime Okinawa

Avertissement

L'utilisation du curcuma et du gingembre ne remplace ni la prise de médicaments ni une consultation médicale. Les indications thérapeutiques données dans cet ouvrage le sont à titre informatif et ne remplacent aucunement l'avis d'un médecin ou un traitement et ne constituent pas une ordonnance médicale.

Sommaire

INTRODUCTION

13

1^{re} partie *Le curcuma*

DES VERTUS THÉRAPEUTIQUES ANCESTRALES

16

Le gingembre

UNE ÉPICE QUI A TRAVERSÉ LES FRONTIÈRES

30

2nde partie *Recettes santé au curcuma* *et au gingembre*

BASES

45

Colombo maison

48

Huile aromatisée au gingembre

49

Croûtons au curcuma

50

Boisson au gingembre

51

SOUPES	53
Soupe de légumes au gingembre et au curcuma	54
Soupe de carottes au curcuma	55
SALADES	57
Salade carottes-maïs au gingembre et au curcuma	58
Salade de tofu et tomates au curcuma	60
Salade de chou rouge, noix, gingembre et curcuma	61
Salade d'endives et carottes au curcuma et gingembre	62
Salade de haricots verts, olives, thon et curcuma	64
Salade de haricots verts aux graines de courge et gingembre	66
Salade de pommes de terre, chou rouge et gingembre	68
VIANDES	71
Agneau au curcuma, gingembre et cannelle	72
Gigot d'agneau aux épices et aux pruneaux	74
Blancs de poulet au gingembre	76
Poulet au gingembre et aux raisins frais	78
Cuisses de poulet au curcuma	79
Yakitori de dinde, sauce agrumes et gingembre	80
Magrets de canard au gingembre	82
Boulettes de veau au curcuma	84
POISSONS	87
Crevettes au gingembre	88
Crevettes au lait de coco, curcuma et gingembre	89
Tranches de saumon au curcuma	90
Cabillaud au gingembre	91
LÉGUMES, LENTILLES & PÂTES	93
Fenouils cuits au gingembre et curcuma	94
Rougail de tomates au gingembre	96
Pommes de terre à la poêle, thym et curcuma	97
Petits pois au speck, tofu, gingembre et curcuma	98
Pâtes gourmandes au curcuma	100
Spaghettis au gingembre et à l'ail	102
Lentilles au curcuma	103
Lentilles vertes et pommes de terre au gingembre	104

DESSERTS	107
Soupe froide d'abricots au gingembre	110
Gratin de pommes au gingembre	111
Pain aux épices	112
Tarte gingembre, curcuma, poires et chocolat	114
Brownies au chocolat amer, curcuma et gingembre confit	116
Gâteau au parfum de gingembre	118
Sirop de gingembre	120
Gingembre confit	121

Introduction

Longtemps considérés comme des épices peu nobles, le curcuma – surnommé « le safran des pauvres » ou « le safran des Indes » – et le gingembre reviennent aujourd’hui à l’honneur. Au cours des dernières décennies, les scientifiques ont découvert les nombreuses vertus médicinales de ces épices, encore relativement peu connues en Occident. Et la recherche continue, donnant des résultats de plus en plus encourageants.

Le curcuma et le gingembre font en effet désormais partie des aliments considérés comme protecteurs contre le cancer. Le docteur David Servan-Schreiber en parle dans son livre *Anticancer* et le docteur Richard Béliveau dédie un chapitre au curcuma dans son ouvrage, coécrit avec le docteur Denis Gingras, *Les aliments contre le cancer*.

Et les vertus du curcuma et du gingembre ne s’arrêtent pas là ! Ces étonnants rhizomes semblent en effet être les épices idéales pour combattre la plupart des pathologies liées à notre mode de vie actuel. Problèmes cardiovasculaires, diabètes, maladies neurodégénératives, inflammations, troubles d’ordre digestif, stress... ne sont qu’une partie des problématiques sur lesquelles le curcuma et le gingembre peuvent avoir une action intéressante.

Un grand nombre d’études nous parviennent du monde entier et nous suggèrent que ces épices devraient être consommées sans hésitation. Les Asiatiques montrent d’ailleurs l’exemple depuis des millénaires. Ils l’utilisent pratiquement tous les jours. Pendant très longtemps, les scientifiques se sont moqués de ces « remèdes de bonne femme » qu’ils estimaient liés à des croyances sans fondement. Aujourd’hui, preuves scientifiques à l’appui, ils constatent qu’une grande partie de ces épices et herbes employées depuis toujours n’ont pas été intégrées dans les préparations culinaires par hasard, mais dans un but de bien-être précis.

Le curcuma et le gingembre deviennent alors des épices qui jouent presque un rôle de médicament. Elles sont utilisées pour se soigner, mais elles sont avant tout ajoutées à l’alimentation quotidienne à titre préventif. À la lumière de ses nombreuses

vertus, chacun d'entre nous devrait prendre l'habitude d'ajouter un peu de curcuma et de gingembre dans la cuisine de tous les jours. La santé étant un bien précieux, le curcuma et le gingembre sont à accueillir comme des dons que la nature a mis à notre disposition pour la sauvegarder.

Cet ouvrage a pour but de vous faire découvrir toutes les propriétés de ces épices, encore bien méconnues dans la culture occidentale. Au fil des pages, vous découvrirez leurs vertus thérapeutiques mais surtout des recettes savoureuses à cuisiner au quotidien. Nous espérons ainsi vous familiariser avec le curcuma et le gingembre, afin de vous inciter à les introduire sans délai dans votre alimentation pour bénéficier au maximum de leurs bienfaits.

1^{re} partie

Le curcuma

Des vertus thérapeutiques ancestrales

UN PEU D'HISTOIRE

Connu depuis l'Antiquité, le curcuma est probablement originaire de l'Inde, où cette plante pousse jusqu'à 2 000 m d'altitude. Depuis au moins 3 000 ans, le curcuma fait partie de l'histoire des Hommes. Il était en effet déjà utilisé par les Assyriens pour teindre les tissus ou par les Indiens qui en reconnaissaient les vertus thérapeutiques et l'utilisaient dans la cuisine.

Aujourd'hui comme hier, les Indiens font largement usage du curcuma. Avant l'avènement des produits chimiques, le curcuma était utilisé dans l'industrie de la teinturerie. Il servait notamment à colorer la laine et des tissus telles que les robes des moines. Autrefois, on le plaçait même au rang des épices sacrées. Pour cette raison, il trouvait plusieurs emplois dans les cérémonies religieuses hindouistes.

Un porte-bonheur

C'est peut-être grâce à sa couleur jaune-orangé que le curcuma possède en Inde la réputation de porte-bonheur et de plante de bon augure. Les femmes en frottent un peu sur leurs jolis saris le jour de leur mariage et les mères en mettent sur le front des nouveau-nés.

Si la date demeure incertaine, il serait toutefois avéré que l'on devrait aux Arabes l'introduction du curcuma en Europe. Spécialistes dans le commerce des épices, ils le firent transiter par le Moyen-Orient jusqu'à nos frontières. Les Arabes l'appelaient *kurkum*, ce qui

signifiait « safran ». Le nom est resté et a donné naissance au terme « curcuma ». Depuis, son utilisation n'a cessé de se diffuser, notamment grâce à son pouvoir colorant qui rappelle le vrai safran, lequel est vendu à des prix nettement supérieurs.

UNE ÉPICE SANTÉ

En Occident, le curcuma était déjà bien connu des Grecs anciens. Il avait été décrit par le médecin et botaniste grec Dioscoride (40 après J.-C. – 90 après J.-C.), dans son ouvrage *De Materia Medica*, où il décrit environ 500 plantes et les différents remèdes utilisés par les Grecs.

L'explorateur italien Marco Polo, vers la fin du XIII^e siècle, lorsqu'il revient de ses voyages en Chine, évoque avec étonnement une plante ayant la même couleur que le safran. Paracelse (1493 ou 1494-1541) en préconise l'usage pour soigner le foie. Le curcuma envahit peu à peu tout le continent européen.

En 1815, Vogel et Pelletier ont analysé la racine du curcuma et les principes colorants qu'elle renferme. Mais c'est seulement dans les trente dernières années que les recherches se sont multipliées en laboratoire et sur les animaux, afin de mieux percer tous les mystères de cette épice. Ces études ont montré que la curcumine présente dans le curcuma pourrait être utilisée dans le traitement de plusieurs pathologies dont le cancer, les maladies cardiovasculaires et la maladie d'Alzheimer.

En Inde, la médecine ayurvédique lui attribue un grand nombre de vertus thérapeutiques appliquées à de nombreux troubles : problèmes digestifs et dermatologiques, infections, arthrite, maladies liées au foie et à la vésicule biliaire, fièvres... Depuis des millénaires, dans ce pays, le curcuma fait partie de la pharmacopée et entre dans la composition d'un grand nombre de préparations médicamenteuses capables de résoudre les soucis de santé du quotidien.

Une autre grande médecine traditionnelle, la médecine chinoise, prête elle aussi depuis toujours beaucoup d'attention à cette petite racine de couleur orangée. Le curcuma se dit *jianghuang* en chinois, ce qui signifie « gingembre jaune ». Outre dans la cuisine (ou autrefois dans la teinturerie), il est utilisé pour ses bienfaits santé. Les Chinois croient qu'il est utile en particulier pour purifier le *chi* (à savoir l'énergie qui circule à l'intérieur de chaque organisme), pour ses effets bénéfiques sur le processus digestif, sur l'estomac, les poumons, le foie et la vésicule biliaire.

La renommée de cette petite épice s'est ainsi répandue avec le temps dans tous les pays d'Asie. Les médecines

traditionnelles de nombreux pays comme le Japon, la Thaïlande ou encore l'Indonésie l'ont adoptée dans leur pharmacopée.

À Okinawa, la plus grande île de l'archipel des Ryukyu, qui appartient au Japon, le curcuma est considéré comme un aliment très important. Or, à Okinawa, les gens sont de véritables experts du bien-être et de la longévité. En effet, les habitants de l'île dépassent facilement les 100 ans (c'est ici que l'on trouve le plus de centenaires au monde) et les scientifiques y constatent moins de maladies d'ordre physique et psychologique que dans le reste du monde. Sur l'île d'Okinawa, le curcuma est appelé *ucchin* et il est très souvent consommé, y compris sous forme d'infusion.

UNE ÉPICE AU CŒUR DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES

Épice connue et réputée depuis des millénaires, le curcuma est l'un des aliments les plus analysés actuellement par le monde scientifique. On compte quelque 6 000 études scientifiques qui lui sont consacrées. Toutes les molécules qui le composent, en particulier la curcumine, font

l'objet de recherches pour déterminer leur véritable potentiel thérapeutique.

Lorsque l'on parle de curcuma, on sous-entend dans la plupart des cas la variété nommée *Curcuma longa*. C'est en effet l'espèce qui contiendrait les plus grandes quantités de curcumine, substance aux nombreuses propriétés, notamment antioxydantes et anti-inflammatoires. D'autres espèces de curcuma existent (par exemple, le *Curcuma zeodaria*, le *Curcuma wenyujin*...), mais leurs compositions peuvent être différentes de celles du *Curcuma longa*.

Les curcuminoïdes

Le curcuma est devenu célèbre grâce aux études menées par les scientifiques qui ont découvert la présence de substances très intéressantes, des pigments phénoliques appelés les curcuminoïdes. Il s'agit de principes actifs donnant une couleur jaune-orangé et qui possèdent plusieurs propriétés thérapeutiques intéressant le monde scientifique. Les curcuminoïdes sont en effet d'importantes substances anti-inflammatoires et antioxydantes et auraient également des propriétés anticancéreuses.