



# An nou manjé manjé péyi a



## Le Curcuma

Cucuma longa

### Origine :

Originaire du sud de l'Asie, il fut introduit en Europe par des marchands arabes au 18ème siècle. Il est parfois appelée safran des Indes. L'utilisation en Asie et au Moyen Orient du curcuma remonte à 2000 ans. On retrouve sa trace 600 ans av JC où il était utilisé comme colorant.

### Description :

Le curcuma est une plante herbacée rhizomateuse vivace de la famille des Zingibéracées. Ses feuilles sont oblongues, grandes (70cm) et larges (15 à 20cm). La plante qui rappelle le roseau, peut atteindre 1 m de haut. Les rhizomes nouveaux sont de couleur jaune or ou jaune citron, selon les variétés.

### Saisonnalité :

Les rhizomes se récoltent pendant la saison humide.

### Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau 11,36 • Calories 354 Kcal • Protides 7,83 g • Lipides 9,88g • Glucides 64,93 g • Fibres 21,1 g • Calcium 183 mg Fer 41,42 mg • Vitamine C 25,9 mg

### Les bienfaits :

L'élément actif du Curcuma est connu sous le nom de curcumine. Cet antioxydant serait très actif et bénéfique contre les troubles digestifs : nausées, maux d'estomac, troubles digestifs et améliorerait les fonctions biliaires.

### Utilisation :

Le rhizome d'un magnifique jaune orangé est utilisé comme épice, colorant alimentaire et plante tinctoriale. Le curcuma est utilisé comme médicament traditionnel pour le traitement des maladies de peaux, en particulier en Inde et dans l'île Maurice dans le traitement de la gale.

### En entrée

#### Tarte thon poireau avec une pâte Brisée au curcuma

Préparation : 10mn • Cuisson : 40mn

#### Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la pâte  
375 g de farine • 175 g de beurre • 1 c à café de curcuma • 1 jaune d'œuf • 8 cl d'eau

#### Pour la garniture

4 poireaux coupés en rondelles • 1 boîte de thon au naturel • 2 œufs • 1 petit pot de crème fraîche • 1 verre de lait • Sel, poivre • Emmental

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Blanchir les poireaux dans une eau salée. Réserver.
3. Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème et le lait.
4. Ajouter le thon et les poireaux égouttés. Saler, poivrer et réserver.
5. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients, pour la pâte, jusqu'à obtenir la bonne consistance.
6. Etaler la pâte et foncer votre moule.
7. Verser votre préparation sur la pâte, saupoudrer d'emmental et faire cuire 35 à 40 minutes sur la grille basse du four.

### En plat principal

#### Riz au curcuma

Préparation : 10mn • Cuisson : 30 mn

#### Ingrédients pour 2 personnes :

125 g de riz basmati • 1 c à soupe d'huile d'olive • 1 clou de girofle • 1 feuille de bois d'inde • 1 gousse d'ail • 1/2 c à café de curcuma • 30 cl d'eau • Sel et poivre

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole, y ajouter le clou de girofle, la feuille de bois d'inde et la gousse d'ail émincée.
2. Dès que l'ail commence à dorer, verser le riz et le curcuma, remuer doucement pendant une minute.
3. Mouiller avec 30 cl d'eau.
4. Saler et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire très doucement pendant 25 minutes environ (tout dépend du temps de cuisson du riz). Poivrer juste avant de servir.

### En dessert

#### Quatre-quarts au curcuma

Préparation : 15 mn • Cuisson : 40 mn à 180°C

#### Ingrédients pour 6/8 personnes :

180 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 3 œufs • 180 g de sucre • 80 g de beurre fondu • le jus de 2 citrons • le zeste d'un citron • 1 pincée de sel • 1 c à café de curcuma en poudre

1. Dans un saladier, fouetter les 3 œufs avec le sucre.
2. Lorsque le mélange devient mousseux ajouter peu à peu la farine avec la levure, le beurre fondu ainsi que la pincée de sel puis ajouter le curcuma, le jus et le zeste des citrons.
3. Verser cette pâte dans un moule à cake préalablement beurré.
4. Enfourner dans un four préchauffé à 180 ° pour 40 mn. Laisser refroidir avant de le démouler.

