

Collection dirigée par CAROLE MINKER  
DOCTEUR EN PHARMACIE

# GINGEMBRE ET CURCUMA



CLAIRE PINSON

Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

# GINGEMBRE ET CURCUMA

Un concentré de bienfaits  
pour des aliments 100 % naturels



Le gingembre, le curcuma et les autres Zingibéracées (galanga, cardamome, zédoaire...) ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : profiter de leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antimicrobiennes, prévenir certaines maladies (cancers, diabète, maladies neurodégénératives et cardiovasculaires...), apaiser les douleurs articulaires, bénéficier de leurs vertus digestives et anti-nausées, retrouver du tonus...
- **Pour votre beauté** : purifier votre peau, prendre soin de vos mains et de vos pieds, vous donner un teint lumineux, faire des masques capillaires...
- **Dans votre maison** : réaliser un nettoyant universel, désodoriser, faire un colorant alimentaire naturel...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes culinaires et idées d'emploi** **faits et validés**.

**Clara Fianco** est auteure, spécialisée dans le domaine de la diététique et de la santé. Elle est l'auteur d'un grand nombre d'ouvrages parus aux éditions Marabout et Leduc.s et du livre *Grenade et autres superfruits* dans la même collection.

L'ouvrage a été validé par **Corine Miliat**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

N. Palangié, *Bicarbonate*

S. Chapin, *Vinaigre*

Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*

C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*

C. Minker, *Ail et autres Alliées*

C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*

N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*

P. Reggiani, *Café, thé, cacao*

Collection dirigée par Carole Minker  
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55419-9

Claire Pinson

# Gingembre et curcuma

Un concentré de bienfaits  
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

# Remerciements

Je remercie Hugo Pinson qui m'a aidée dans mes recherches pour l'élaboration de cet ouvrage.

# Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation de gingembre et de curcuma doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.

# Introduction

Les Zingibéracées... quèsaco ? Un nom bien compliqué pour désigner une famille de plantes dont beaucoup nous offrent une multitude de vertus et de bienfaits. Cette famille comprend environ cinquante genres, et près de mille espèces. Nous n'allons bien sûr pas toutes les citer, mais nous intéresser à celles que nous pouvons utiliser au quotidien pour jouir des propriétés qu'elles nous procurent, en cuisine, pour des usages domestiques, et bien plus encore...

Les Zingibéracées sont des plantes herbacées vivaces, à rhizome souterrain muni de racines présentant des tubercules. Ce sont ces rhizomes qui sont le plus souvent utilisés pour parfumer nos assiettes, nous soigner et embellir notre maison, entre autres.

Un rhizome est une tige souterraine garnie de nœuds, de racines adventives et des tiges aériennes qui peuvent porter des feuilles à la structure d'écailles. Il fait office de réservoir d'énergie de la plante – c'est ce réservoir qui nous intéresse et dans lequel nous puisons d'innombrables substances santé et beauté. Sa structure interne est différente de celle des racines.

Les stars de ces Zingibéracées, dont on utilise le rhizome sous diverses formes, et qui vont être au cœur de notre ouvrage, vous les connaissez sûrement ou vous en avez sans doute déjà entendu parler. Il s'agit principalement du gingembre et du curcuma. Mais nous allons également vous faire découvrir des épices un peu moins connues telles que la cardamome, le galanga, le zédoaire, le gingembre mangue ou encore la maniguette... autant de noms musicaux et poétiques qui invitent au voyage et à la découverte de nouveaux plaisirs !

Ces plantes au nom de famille, avouons-le, quasi imprononçable, sont également connues comme plantes d'ornement. Les fleurs qu'elles nous offrent sont très recherchées, et certains nous ont même confié avoir planté leur rhizome de gingembre ou de curcuma germé, qui leur ont donné par la suite de magnifiques fleurs...

---

10

La plupart des Zingibéracées seraient originaires d'Asie tropicale et subtropicale. Elles auraient été découvertes et exportées vers nos contrées à l'occasion de divers événements – guerres hélas, mais également explorations, commerces et missions. Sur place, elles étaient – et sont – utilisées depuis des millénaires dans la gastronomie, mais également pour soigner au quotidien les petits tracas. Leur usage est courant et naturel, et les recettes miracles se transmettent de génération en génération. Dans nos contrées occidentales, le gingembre a longtemps été réduit

à ses seules propriétés aphrodisiaques. C'est bien réducteur pour ce magnifique rhizome doté, nous allons le voir, de tant d'autres vertus ! Depuis quelque temps, la réputation du curcuma à la belle couleur chaude jaune orangé, prend également de l'ampleur, et c'est tant mieux, quand on sait les propriétés santé infinies qu'il détient.

Que ce soit en tronçons, en rondelles, moulus, râpés ou hachés, crus ou cuits, en cuisine, dans une infusion ou sous forme d'huiles essentielles, le gingembre, le curcuma et toute leur belle famille ont tout à nous offrir... Il ne nous reste qu'à ouvrir nos esprits pour profiter de leurs bienfaits !

#### **Deux rhizomes et de multiples utilisations**

En cuisine, chacun a eu l'occasion de consommer du gingembre ou du curcuma, que ce soit dans les restaurants indiens ou asiatiques, ou encore à la maison dans de bons petits plats concoctés avec amour. On les utilise alors :

- frais : hachés, râpés, tronçonnés ou détaillés en julienne ;
- séchés : en poudre ou même entiers pour parfumer un plat par exemple (on ôte ensuite le rhizome quand on présente le mets sur la table, exactement de la même manière que lorsqu'on ôte un bouquet garni).

On peut aussi utiliser leurs huiles essentielles pour parfumer ses mets.

Pour améliorer son bien-être et sa santé, à titre préventif ou curatif, on peut avoir recours au gingembre et au curcuma quotidiennement. On les utilise alors sous de nombreuses formes :

- en huile essentielle : par voie orale, en onction mélangée à une huile végétale ou en diffusion ;

.../...

.../...

- en poudre sèche: en gélules (on remplit des gélules vides de poudre de gingembre ou de curcuma). Ce mode d'utilisation vaut lorsqu'on a une quantité importante de poudre à absorber (pour les effets anti-inflammatoires du curcuma, par exemple), mais que l'on ne souhaite pas en avoir le goût à chacun des repas (même si sa saveur est agréable, il peut y avoir, à la longue, lassitude);
- en teinture mère: on laisse macérer plusieurs semaines du rhizome en tronçons dans de l'alcool (généralement à 40/45 ° pour un rhizome frais, et à 95 ° pour un rhizome séché). Ensuite, on décante, on exprime le marc, puis on filtre.
- en pommade, baume, onguent, crème, contenant les principes actifs de la plante, avec un corps gras, de la gomme arabique ou du latex;
- en infusion: la plante fraîche est plongée dans de l'eau bouillante hors du feu;
- en élixir: comprenant la teinture mère, l'huile essentielle et les sels minéraux sous forme assimilable de la plante.

Cette liste n'est pas exhaustive, et chaque thérapeute, chaque peuplade, possède ses propres recettes et remèdes utilisant les plantes en général, et le gingembre et le curcuma (ainsi que d'autres plantes de la famille des Zingibéracées) en particulier.

# À la découverte du gingembre

Tout le monde a déjà entendu parler un tant soit peu du gingembre, qui doit être la plus connue des Zingibéracées, notamment pour ses vertus aphrodisiaques. Mais ce n'est pas la seule propriété du gingembre, bien au contraire ! Cette épice est utilisée en cuisine depuis des siècles et ses qualités médicinales sont considérées comme un acquis depuis des millénaires en Asie et en Orient.

## Fiche technique du gingembre

<b>Nom latin</b>	<i>Zingiber officinale</i>
<b>Nom français</b>	Gingembre
<b>Famille</b>	Zingibéracées
<b>Origine</b>	Sud-Est de l'Asie, sûrement en Inde
<b>Lieux de production</b>	Asie du Sud-Est, principalement en Inde et en Chine (environ 50 % de la production mondiale)
<b>Espèces</b>	<i>Zingiber officinale</i> , <i>Zingiber macradenium</i> , <i>Zingiber spectabile</i> , <i>Zingiber zerumbet</i>
<b>Formes</b>	Moulu, haché, séché, confit, mariné, cristallisé, infusé, en gélule...
<b>Effets principaux</b>	Fortification du système digestif, fébrifuge, anti-nausée, anti-inflammatoire, aphrodisiaque...

## Un peu d'histoire

### Étymologie

Le mot « gingembre » serait issu du sanskrit *shringavera* traduit par « en forme de corne » ou « en forme de bois de cerf ». Il apparaîtra plus tard le terme grec *ziggiberis*, qui serait lui-même issu de l'arabe *zangabil*, puis viendra la forme latine *zingiber*. Celle-ci à son tour donnera en vieux français « gingibre », qui au fil du temps, deviendra le « gingembre » que nous connaissons, et qui fera sa première apparition écrite au XIII<sup>e</sup> siècle.

### Un long parcours

Selon les informations dont nous disposons aujourd'hui, le gingembre serait originaire d'Asie du Sud-Est, plus précisément d'Inde. Nous savons aujourd'hui grâce à d'anciens textes chinois et indiens que son utilisation par l'Homme remonterait à plus de trois mille ans. Et peut-être même depuis bien plus longtemps que cela ! En effet, le gingembre aurait perdu sa faculté de reproduction par semence et est aujourd'hui cultivable uniquement par le rhizome, signe d'une domestication ancienne de la plante qui daterait des débuts de l'agriculture (tout comme l'ail et le curcuma). L'épice et ses vertus sont connues depuis des millénaires en Asie. La Chine détient un grand savoir

ancestral sur beaucoup de plantes, dont le gingembre, qui est un ingrédient utilisé tout autant en cuisine que pour la médecine traditionnelle chinoise. Des pays voisins, tels que le Japon, savourent ses arômes et jouissent des bienfaits du gingembre depuis tout aussi longtemps. Nous savons que les Égyptiens connaissaient aussi l'épice car ils l'utilisaient dans le procédé de momification. En Grèce et dans la Rome Antique, on profitait de ses bienfaits surtout en cuisine et pour la conservation des aliments.

Les premières apparitions du gingembre en Europe se font dans le bassin méditerranéen vers 400 av. J.-C. L'épice se diffuse dans l'Empire romain *via* le biais des commerçants perses et arabes. On le désigne alors dans le langage courant de l'époque sous le terme de « gingembre d'Arabie ». Il était tout aussi coutume de croire que le rhizome n'était autre que la racine du poivre. Comme il est rare et qu'il vient de loin, il est considéré comme un produit de luxe. Le fameux naturaliste romain Pline l'Ancien (environ 23-79 ap. J.-C.), explique dans son ouvrage *Histoire naturelle* que le gingembre n'est pas la racine du poivre comme il était coutume de croire, mais bel et bien une autre épice avec ses propres saveurs.

On sait qu'au Moyen Âge, les épices étaient utilisées comme monnaie d'échange; le gingembre n'échappe pas à la règle. Ce procédé permet sa diffusion à travers toute l'Eu-

rope où il est déjà réputé pour ses bienfaits, notamment pour son effet aphrodisiaque.

Petit à petit, le gingembre s'exporte dans le reste du monde. Il gagnera l'Afrique orientale et occidentale par le biais des marchands arabes et navigateurs portugais vers le XIII<sup>e</sup> siècle.

Au début du XVI<sup>e</sup> siècle, le gingembre foule pour la première fois les terres du Nouveau Monde, par les Antilles et le Mexique particulièrement sur l'île d'Hispañola (Haïti), apporté par les colons espagnols et portugais. Le climat chaud et humide permet une implantation de cultures du rhizome dans la région. La production est plus importante que les estimations et les espérances, le gingembre du Nouveau Monde est donc importé en Europe à un prix inférieur au gingembre indien. Aux alentours du XVII<sup>e</sup> siècle, la plante s'exporte au Brésil permettant une culture à plus grande échelle, afin de faire profiter les prix attractifs à toute l'Europe.

En France, diverses espèces de gingembre étaient commercialisées. Il faudra attendre le XVIII<sup>e</sup> siècle pour que le rhizome soit officialisé par la lecture d'une notice à l'Académie des sciences. Les botanistes s'y intéressent de près et étudient ses capacités, particulièrement contre les venins et pour la fortification de l'estomac.

Alors que les connaissances sur la plante magique s'étaient enrichies depuis des millénaires en Europe,

l'affluence du produit lui fit perdre sa rareté, son caractère mystique, et de ce fait, son statut de produit de luxe. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le gingembre commence à tomber dans l'oubli et le mépris. L'essor de la science et de la médecine moderne, qui connaît de grandes avancées au XIX<sup>e</sup> siècle grâce à des progrès importants en chimie, contribue sûrement à cet effacement du gingembre dans notre culture.

La France ne se réintéresse que depuis peu au gingembre, aux bienfaits des plantes et des médecines parallèles (notamment chinoise et ayurvédique). Les grandes institutions ont tendance à considérer cela avec beaucoup de recul et reste dans la logique du médicament conventionnel. Est-il plus bénéfique de se soigner par des molécules de synthèse, certes, inspiré des molécules naturelles, ou vaut-il mieux se soigner directement par les plantes, que mère Nature met à notre disposition? Aujourd'hui, le monde ne nous a sans doute jamais donné la possibilité d'importer et d'exporter en si grande quantité, dans des délais aussi courts, des marchandises aux quatre coins du monde. Il est bien connu que la culture s'exporte bien souvent avec le produit, ce qui fait que l'intérêt pour la cuisine asiatique et orientale renaît en Occident, recolorant nos assiettes d'épices.

## Gingembre, qui es-tu ?

Le gingembre est une plante vivace herbacée dont la taille peut aller de quatre-vingt-dix centimètres à un mètre cinquante de hauteur. Les feuilles sont longues et lancéolées (en forme de fer de lance) pouvant atteindre vingt centimètres. Ses fleurs, entourées de bractées, sont teintées de couleur jaune, blanche ou rouge, variant selon les espèces.

La partie consommée de la plante est le rhizome, une tige souterraine horizontale dans laquelle sont concentrés les éléments nutritifs. C'est aussi cette partie qui est utilisée pour cultiver le gingembre. Comme nous l'avons déjà dit, le gingembre ne se reproduit plus naturellement. Aujourd'hui, nous utilisons des fragments de rhizomes de quelques centimètres, que l'on remet en terre. Pour que la plante germe, il faut au préalable faire attention à ce qu'il y ait au moins un bourgeon présent sur le rhizome.

18

Le gingembre se cultive sous un climat tropical, c'est-à-dire chaud et humide. Bien qu'originaire d'Asie du Sud-Est, il est désormais cultivé en divers endroits à travers le monde. Les plus gros exportateurs aujourd'hui sont l'Inde et la Chine (environ la moitié de la production mondiale), ce qui n'empêche pas les pays voisins, tels que l'Indonésie, le Népal, la Thaïlande ou encore le Bangladesh et le Japon, de produire leur propre gingembre. L'Afrique cultive aussi le gingembre, notamment au Nigeria, au Cameroun et en

Éthiopie. L'Amérique du Sud arrive en dernière position en termes de quantité, avec la République Dominicaine et la Jamaïque.

La diversité des lieux de culture du gingembre va naturellement offrir des gingembres de goût et de qualité différents. Les modes de culture, les conditions climatiques, ainsi que la qualité de la terre participent de cette diversité.

Le gingembre chinois est produit en très grande quantité. Il est consommé majoritairement en Chine et présenté sous forme confite ou sous forme de confiseries. Sa taille est le plus souvent supérieure aux autres et son goût est plus doux. Il est généralement écarté du marché européen car traité au dioxyde de soufre et parfois irradié pour être stérilisé.

Le gingembre indien est en grande partie destiné à l'exportation, si bien qu'une grande partie de la production est déshydratée. Les différents lieux de culture en Inde donnent des sous-catégories, telles que le gingembre de Bengale (qui serait le meilleur gingembre indien), le gingembre de Cochin, le gingembre de Malabar ou encore le gingembre de Calicut. Son goût est piquant, et légèrement citronné.

Le gingembre brésilien est généralement vendu sous sa forme fraîche, en rhizome; sa saveur est goûteuse, légèrement poivrée.

Le gingembre australien a la particularité d'être peu fibreux. Il est doux mais légèrement piquant, plutôt sucré et citronné. Souvent préparé mariné, il est très utilisé dans la confection de confiseries.

Le gingembre africain est de saveur camphrée et corsée. D'une qualité considérée comme inférieure, il est utilisé dans la production d'huiles essentielles et d'oléorésine (voir p. 27), afin d'en extraire les arômes, qui seront par la suite employés dans l'industrie alimentaire ou en parfumerie.

Le gingembre jamaïcain est celui que nous trouvons le plus fréquemment en France. Frais, d'un goût piquant et d'un arôme délicat, il est utilisé en cuisine et dans certaines boissons. Il est réputé comme étant l'un des meilleurs.

## Le gingembre en France

Le gingembre que l'on peut se procurer en France est importé. Il est facile de trouver des gingembres issus de l'agriculture traditionnelle en grande surface, ou chez votre épiciers chinois. Toutefois, ces produits sont souvent traités au dioxyde de soufre ou irradiés, comme nous l'avons dit. Il est donc préférable de se tourner vers les magasins bio, où l'on vend des produits issus de l'agriculture biologique, et donc exempts de produits phytosanitaires, toxiques pour l'orga-

nisme. N'oublions pas que nous sommes ce que nous mangeons ! Acceptons ce produit tel que la nature nous l'offre !

**Bon à savoir**

Si, à la maison, votre gingembre commence à germer, c'est qu'il n'a pas été irradié, et qu'il est donc de bonne qualité. Mais mangez-le très vite... ou pourquoi pas, plantez-le ! De plus en plus de particuliers plantent à la maison un morceau de rhizome germé !

Il me semble indispensable ici de faire une parenthèse sur la gentiane jaune, qui est la plante aux effets les plus proches du gingembre en Europe, mais qui, attention, ne fait pas partie de la famille des Zingibéracées.

La gentiane jaune est un cousin européen du gingembre, de la famille des Gentianacées. C'est une plante qui pousse dans les massifs montagneux européens, à partir de huit cents mètres, le plus fréquemment sur une roche calcaire. Elle peut atteindre une hauteur de deux mètres, ses feuilles varient de vingt à quarante centimètres de long et dix à quinze centimètres de large. Sa racine, qui n'est autre que le rhizome de la plante, peut atteindre les sept kilos. D'une durée de vie de cinquante ans, sa première floraison se produit généralement au bout d'une dizaine d'années, mais il est possible que celle-ci se fasse au bout de seulement cinq ans.

Cette plante présente une forte résistance et pousse avec facilité dès que la neige s'efface pour lui laisser la place.

Nos bien-aimés Dioscoride et Pline l'Ancien connaissaient eux aussi cette plante et ses vertus, et n'ont pas manqué pas de l'évoquer dans leurs ouvrages respectifs.

Elle est aujourd'hui majoritairement utilisée dans la confection de liqueurs et alcools tels que le Picon ou la Suze. Mais cela ne vous empêche pas de vous en procurer chez votre herboriste, sous forme de copeaux, ou encore d'aller vaillamment braver les montagnes, armé de votre fourche pour déterrer le rhizome qui pousse à l'état sauvage.

Il existe trois manières de préparer votre gentiane jaune : en décoction, infusion ou macération.

Il est conseillé de prendre une infusion de gentiane 15 à 30 minutes avant chaque repas dans le but de faciliter la digestion.

---

22

Le goût de cette plante ne se rapproche pas vraiment du gingembre. C'est un des aliments les plus amers qui existe, alors il est difficile pour lui de se faire une place sur nos papilles, aujourd'hui habituées à la mièvre saveur sucrée ! Il est possible d'adoucir le goût à l'aide de sucre ou de miel, ou encore en rajoutant un peu d'eau.

Vous pouvez désormais, en toute sérénité, profiter des bienfaits de cette plante locale.

## Silence, ça pousse !

Il est toujours plus gratifiant et agréable de consommer ce que nous avons-nous même cultivé, et il est possible, si vous avez la main verte, de faire pousser du gingembre chez vous. Pour cela il vous faut avant tout choisir la racine à planter. Il faut qu'elle soit fraîche avec de petites pousses déjà existantes.

Ensuite il est possible de faire germer les pousses de deux façons différentes: soit en laissant les racines se développer au préalable dans un verre d'eau, soit en les mettant directement en terre. Il vous faut un terreau drainé et riche en nutriments. Placez le rhizome de telle sorte qu'il dépasse légèrement. Si vous avez au préalable développé votre plante dans un fond d'eau, assurez-vous que la tige soit dirigée vers le haut. Une fois en terre, un arrosage régulier est nécessaire, ainsi qu'une température avoisinant les 25 °C.

Une exposition journalière au soleil est fortement recommandée! Effectivement ce n'est pas dans le Nord qu'il sera le plus facile de faire pousser cette plante en extérieur! Il faut absolument éviter à la plante de prendre froid, ce qui la détruirait très rapidement. Le but est d'essayer de recréer les conditions chaudes et humides des pays producteurs, mais ne vous affolez pas, le gingembre a tendance à pousser assez facilement dès que l'on en prend soin et que l'on recrée les conditions qui lui conviennent.

Faites tout de même attention à ne pas trop arroser la plante avant qu'elle ait bien pris racine, au risque de faire pourrir votre rhizome. Une fois que les tiges sont bien montées, vous pouvez arroser en abondance (en évitant tout de même de noyer votre plante).

En vous armant de patience et de passion, il vous sera possible de récolter votre gingembre au bout de neuf à dix mois, lorsque les feuilles commenceront à se dessécher et à jaunir. N'attendez pas trop longtemps ou le rhizome commencera à flétrir.

Il est aussi possible de le récolter au bout de cinq à six mois afin d'obtenir un gingembre plus jeune et citronné. Une fois déterré, nettoyez le rhizome à l'eau afin de retirer toute la terre, puis coupez les tiges et les racines à l'aide d'un sécateur.

24

Félicitations! Vous êtes l'heureux parent d'un gingembre bien frais! Celui-ci se conserve très bien mais il est recommandé de le consommer assez rapidement car il perd de ses propriétés avec le temps.

Personnellement, pour votre première culture, je vous conseille une plantation en pot et en intérieur (notamment si vous vivez dans une région peu ensoleillée). Cela vous permettra de bien contrôler le développement de la plante et facilitera le maintien de la température aux alentours des 25 °C. La qualité du produit obtenu dépendra de la qua-

lité de son environnement. Mais je vous fais entièrement confiance pour prendre soin de votre petite plante magique !

#### **Astuce**

Il est possible de couper le rhizome en différentes petites parties d'environ 3 à 5 centimètres afin de multiplier ses cultures. Mais attention, il faut que sur chaque morceau il y ait une pousse. Si vous les plantez en pots, ou que vous commencez à les faire germer avec la technique du verre d'eau, il ne faut qu'un seul bout de racine par verre ou par pot. Si vous les plantez directement en terre dans votre potager ou votre jardin, séparez-les d'environ 50 cm.

Si vous ne tenez pas à cultiver votre rhizome vous-même, ne vous inquiétez pas, il est possible de s'en procurer assez facilement en France. Dans presque toutes les grandes surfaces, il est possible de trouver du gingembre, souvent en poudre en tant que condiment de cuisine. Le gingembre bio sera le meilleur au goût et pour la santé, d'autant plus s'il est consommé frais.

## Différentes formes, une multitude d'usages

Comme dit précédemment, la partie consommée du gingembre est le rhizome. Celui-ci se décline sous plusieurs formes, toutes issues d'un rhizome frais. Selon son origine, les qualités gustatives ne seront pas les mêmes.

### Le rhizome frais

Appelé gingembre vert, le rhizome frais est obtenu juste après récolte. Il est favorable d'en choisir un jeune, sans bourgeon dessus, afin de profiter de toutes ses qualités gustatives et de tous ses bienfaits. Lorsqu'il vieillit, le gingembre devient plus fibreux et son goût est plus intense, plus piquant. Si des bourgeons commencent à apparaître, c'est qu'il n'est plus tout jeune.

Il est souvent haché ou pelé, utilisé dans de nombreux plats sautés, soupes ou encore en infusion afin d'aromatiser thés ou tisanes. Il est désormais possible de vous en procurer toute l'année dans votre magasin bio.

### Le rhizome séché et pelé

26

Une fois récolté et nettoyé, le gingembre peut être séché de différentes façons. Le gingembre noir (ou gris) est séché non pelé, tandis que le gingembre blanc est pelé après déshydratation. Une fois sec, il sera réduit en poudre. Son arôme s'en trouvera plus doux, mais conservera tout de même un goût piquant.

La poudre de gingembre peut être utilisée en condiment souvent associé à d'autres épices, ou encore en remplacement du rhizome frais si vous n'en avez pas sous la main ! Mais il sera majoritairement utilisé afin de parfumer pains, pâtisseries et autres confiseries.

## L'huile essentielle

Après distillation du rhizome frais, on obtient la précieuse huile essentielle de gingembre. Ce petit concentré de bonheur offre de nombreuses possibilités, que ce soit en cuisine (attention, une goutte suffit !), à des fins phytothérapeutiques, ou encore pour le plaisir d'un massage épicé (diluée dans une huile végétale).

## Le rhizome mariné

Le gingembre mariné, appelé gari, est une spécialité japonaise, servie traditionnellement en accompagnement des sushis. Du gingembre frais est mariné dans un mélange de vinaigre de riz, d'eau et de sucre.

Réputé pour rafraîchir le palais, il est conseillé d'en prendre une bouchée entre chaque sushi. De couleur naturellement jaune, un colorant rose y est souvent ajouté afin de rendre le produit plus appétissant.

## Le rhizome confit

On trouve dans le commerce une sucrerie qui fait de plus en plus d'adeptes en Occident, c'est le gingembre confit. Friandise au goût piquant, le gingembre confit se mange comme un bonbon ou peut être intégré à des desserts tels que gâteaux et autres confiseries. Il fait également son effet en

accompagnement de desserts ou comme ingrédient dans une salade de fruits afin de surprendre les papilles de vos amis !

### Le jus

Même s'il est possible et assez facile de faire son propre jus de gingembre (voir recette p. 151), il est difficile de s'en procurer dans le commerce. Mais il n'est pas impossible de trouver des boissons aromatisées au gingembre ! Peut-être connaissez-vous, par exemple, le Canada Dry, un soda au gingembre (*ginger ale*) très populaire dans les pays anglo-saxons. Attention : ne pas confondre avec la *ginger beer*, la bière de gingembre, qui est aussi une boisson gazeuse généralement non alcoolisée, mais dont le procédé de fabrication diffère. Pendant longtemps, les deux boissons étaient considérées comme identiques, alors qu'aujourd'hui la bière de gingembre est réputée pour avoir un goût plus prononcé.

28

### Le sirop

Vous pourrez facilement faire appel à votre imagination grâce au sirop de gingembre. Comme tous les sirops, il se dilue dans de l'eau, que ce soit dans la préparation d'une boisson fraîche, pour relever le goût d'une tisane, ou simplement avec de l'eau chaude. Mais son utilisation ne s'arrête pas là ! Vous pouvez également agrémenter vos plats, salés et sucrés, avec le sirop de gingembre.

# La conservation du gingembre

## Le rhizome frais

Le rhizome frais se conserve une quinzaine de jours à l'air libre et à température ambiante. Mais au fil du temps, le gingembre se flétrit et de petits bourgeons pourront commencer à apparaître. Afin d'éviter cela et de prolonger la durée de vie de votre gingembre, placez-le dans un petit bocal en verre ou dans une boîte hermétique.

Veillez à le préserver de l'humidité. Un peu de riz, placé avec le gingembre dans votre contenant hermétique, a la propriété d'absorber l'humidité. Avec cette technique, votre gingembre devrait garder sa fraîcheur pendant deux à trois semaines. Vous devez savoir que le gingembre en vieillissant perd en saveur, mais gagne en piquant.

Vous pouvez également conserver le gingembre au réfrigérateur. Il vous faudra éviter de le mettre dans le bac à légumes, comme cela pourrait être votre premier réflexe, car l'humidité favorise l'apparition de moisissures sur le rhizome.

Si vous avez décidé de le conserver plus longtemps, c'est possible en le plaçant dans le congélateur. Lorsque vous aurez une envie de gingembre, prenez la quantité voulue et remplacez le reste au congélateur. N'attendez pas qu'il décon-

gèle avant de le râper ou de le peler car il se ramollirait et par conséquent serait plus difficile à travailler.

Pour une conservation prolongée, il existe des moyens pouvant paraître farfelus, mais qui fonctionnent depuis longtemps. En Asie, il est coutume de conserver le gingembre dans du sirop sucré, comme le sirop d'abricot ou d'érable.

Vous pouvez également conserver votre gingembre dans du gros sel. Pour cela, il faudra avoir au préalable coupé des tranches d'environ un ou deux centimètres. Placez-les ensuite dans un bocal, en prenant soin de bien recouvrir la totalité du rhizome de gros sel, puis refermez le bocal. Pour le consommer, rincez abondamment avec une eau claire, vous verrez que votre gingembre devrait avoir gardé presque toute sa fraîcheur.

30

Pour conserver votre gingembre pendant une durée presque infinie, remplissez un bocal avec du brandy ou du xérès afin d'y faire tremper le rhizome. Refermez le bocal puis réfrigérez le tout.

### **Le rhizome séché en poudre**

Une fois en poudre, le gingembre se conserve très bien. Placez-le dans un récipient hermétique à l'abri de l'humidité. Vous pourrez alors profiter de tous les bienfaits de l'épice pendant un an. Après ce délai, les bienfaits ainsi que la saveur s'estompent avec le temps.

**Do it yourself!**

Vous pouvez sécher votre gingembre vous-même ! Faites-le chauffer au four pendant dix à douze heures, à basse température (environ 80 °C), et la porte légèrement entrouverte. Ébouillantez-le au préalable pour éviter l'apparition de germes, ou coupez-le en rondelles. Il est aussi possible de le laisser sécher à l'air libre après l'avoir pelé et coupé en tranches.

Un rhizome sec se conservera plus longtemps.

## La composition chimique du gingembre

Le rhizome de gingembre renferme des glucides (amidon), des lipides, des protéines, des fibres, des vitamines et des minéraux. Mais il contient aussi, et surtout, des polyphénols et des composés volatils. Ses nutriments et ses composés actifs en font un aliment extrêmement riche et bénéfique pour la santé.

### Les polyphénols

Les principaux composés polyphénoliques du gingembre sont les gingérols. On trouve également – produits de la dégradation des gingérols après séchage et stockage – les shogaols, les paradols et le zingérone.

Tous ces composés appartiennent à la famille des vanilloïdes.

## L'oléorésine

L'oléorésine de gingembre est un extrait particulier obtenu avec divers solvants organiques. Elle contient à la fois des polyphénols, ainsi que des composés de l'huile essentielle.

## L'huile essentielle

L'huile essentielle de gingembre est obtenue par distillation du gingembre à la vapeur d'eau. On l'utilise en cuisine, mais surtout en aromathérapie, pour sa saveur particulière et pour ses vertus thérapeutiques époustouflantes. Elle contient des monoterpènes, des sesquiterpènes et des cétones (ces composés peuvent varier selon les rhizomes utilisés, leur provenance et les lots) :

- ◆ Les monoterpènes: composés présents dans plus de deux mille plantes, et que l'on retrouve dans les huiles essentielles de gingembre, mais aussi de camphrier, de palmarosa, de rose, de géranium, de menthe, de citron ou de citronnelle. Les principaux monoterpènes de l'huile essentielle de gingembre sont notamment le camphène, le gèranial et le néral.
- ◆ Les sesquiterpènes: composés divisés en sous-catégories. Ils sont présents dans certaines huiles essentielles telles que celles que nous évoquons dans cet ouvrage, notamment le curcuma et le gingembre, mais également le houblon (*Humulus lupulus*), la citronnelle (*Cymbopogon*

*citratus*), l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), la camomille allemande ou matricaire (*Matricaria recutita*), l'origan vulgaire (*Origanum vulgare*), le chanvre doux (*Cannabis sativa*), le cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*), ou le cèdre de l'Himalaya (*Cedrus deodara*), qui contiennent des composés appartenant à d'autres sous-catégories de sesquiterpènes. Les principaux sesquiterpènes de l'huile essentielle de gingembre sont l' $\alpha$ -farnésène, et le  $\beta$ -sesquiphellandrène...

- ◆ Les cétones (de type monoterpénique ou sesquiterpénique) sont des composés organiques, présents dans certaines huiles essentielles: hélichryse (*Helichrysum italicum*), ravintsara (*Cinnamomum camphora*), eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*), santoline « petit cyprès » (*Santolina chamæcyparissus*), romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis*)... Il faut savoir que les cétones ont de nombreuses propriétés thérapeutiques: elles sont reconnues pour leurs propriétés cicatrisantes, antivirales, antifongiques, stimulantes du système nerveux central, et mucolytiques, entre autres. Les cétones sont déconseillées chez la femme enceinte ou susceptible de l'être, car ils auraient des propriétés abortives. Elles seraient également, dans certains cas, neurotoxiques. Toutefois, elles favorisent la régénération des cellules et des tissus. En cas de doute, parlez-en à votre médecin.
- ◆ À noter: la feuille du gingembre contient aussi une huile essentielle, dont la composition varie légèrement.

### Principales vertus de l'huile essentielle du rhizome de gingembre

Propriétés	Indications
Antalgique	Abcès dentaires
Anti-inflammatoire	Alopécie
Antispasmodique	Arthrose et arthrite
Antitussive	Bronchite chronique
Apéritive	Catarrhe
Aphrodisiaque	Colopathies
Carminative	Constipation
Décongestionnante veineuse et lymphatique	Digestion difficile
Dynamisante mentale	Douleurs musculaires
Immunostimulante	Fatigue sexuelle
Laxative légère	Flatulences
Stimulante	Frigidité
Stomachique	Impuissance
Tonique digestive	Manque d'appétit
Tonique sexuelle	Maux et douleurs
	Odontalgies
	Œsophagites et gastrites
	Raideurs articulaires
	Rhumatismes

### Composition pour 100 g de gingembre moulu

	Quantité
Calories (kcal)	323
Protéines (g)	9,13
<b>Lipides (g)</b>	5,95
dont graisses saturées	1,94
dont graisses mono-insaturées	1
dont graisses polyinsaturées	1,31

.../...

	Quantité
<b>Glucides (g)</b>	70,79
dont amidon (g)	54,91
dont saccharose (g)	0, 2
dont glucose (g)	1, 22
dont fructose (g)	1, 78
dont humidité / eau (g)	9,38
dont fibres alimentaires (g)	12,5
<b>Sels minéraux (mg)</b>	
Calcium (mg)	116
Magnésium (mg)	184
Phosphore (mg)	148
Potassium (mg)	1 343
Sodium (mg)	32
<b>Oligoéléments</b>	
Fer (mg)	11,5
Cuivre (mg)	0,48
Zinc (mg)	4,72
Manganèse (mg)	0,28
Sélénium (µg)	0,1
<b>Vitamines</b>	
Vit. A (rétinol) (mg)	0
Béta-carotène (provitamine A) (µg)	88
Vit. E (alpha-tocophérol)	0,28
Vit. D (mg)	0
Vit. C (mg)	7
Vit. B1 (thiamine) (mg)	0,046

.../...

	Quantité
<b>Vitamines</b>	
Vit. B2 (µg)	0,185
Vit. B3 (niacine) (mg)	5,16
Vit. B6 (mg)	0,84
Vit. B11 (mg)	0
Vit. B12 (mg)	0
Vit. K (mg)	0
Vit. B9 (acide folique) (µg)	36,5

# À la découverte du curcuma

Le curcuma, comme le gingembre, nous l'avons vu dans le chapitre 1, est une plante à rhizome de la famille des Zingibéracées (si vous ne retenez pas ce nom, ce n'est pas grave ; contentez-vous d'en consommer et cela sera suffisant !). Il en existe différentes espèces. La plus courante est le *Curcuma longa*, mais on peut également trouver du *Curcuma domestica*, *aromatica* ou *xanthorrhiza*, utilisés comme épices ou dans certaines médecines ancestrales, ainsi que d'autres espèces de la même famille. D'autant que de nombreux botanistes, chimistes, chercheurs et autres savants, passionnés d'épices en général et du curcuma en particulier, ont souvent confondu les différentes espèces, induisant des erreurs pendant de longues années. Retenez une chose : le curcuma que vous consommez peut-être au quotidien (pas encore ? cela ne saurait tarder !) est, dans la plupart des cas du *Curcuma longa*.

Fiche technique du curcuma

<b>Nom latin</b>	<i>Curcuma longa</i>
<b>Nom français</b>	Curcuma
<b>Famille</b>	Zingibéracées
<b>Origine</b>	Vietnam
<b>Lieux de production</b>	Inde (environ 80 % de la production mondiale), Sud de la Chine, Japon, Indonésie, Java, Pakistan, Sri Lanka, Thaïlande et Cambodge.
<b>Espèces</b>	<i>Curcuma longa</i> , <i>Curcuma domestica</i> , <i>Curcuma aromatica</i> , <i>Curcuma xanthorrhiza</i> , <i>Curcuma comosa</i>
<b>Formes</b>	Frais, séché entier, moulu, haché, en jus...
<b>Effets principaux</b>	Anti-inflammatoire, antioxydant, antidiabète, anti-infectieux, cholagogue, cholérétique, antiulcéreux, protecteur du système cardiovasculaire...

## Un trésor de petits noms

Le terme curcuma est un mot espagnol emprunté de l'arabe *kankoum*, qui veut dire « safran », lui-même issu du sanskrit *kumkuman*. Et pourquoi safran me direz-vous ? Tout simplement parce que ces deux plantes ont longtemps été confondues, d'où son autre nom de « safran des Indes » ou « safran d'Inde ».

Les pays anglo-saxons l'appellent *turmeric*. Ce terme serait issu du latin *terra merita* « terre méritante, de grande valeur ».

Il faut savoir que le curcuma compte presque autant de synonymes que de petits noms. En voici quelques-uns: *Air-cuma arrow-root*, *Arabibus curcum*, *Arrow root* indien, *Arrow root*, *Crocus indicus*, *Cyperus Indicus*, *Five curcuma*, gingembre jaune, haldi, *Officini curcuma*, safran bâtard, safran boubou, safran cooli, *Lufitanis saffran da terra*, safran d'Océanie, safran de Babylone, safran de Malabar, safran des Indes, safran des pauvres, safran pays, safran péi (à la Réunion par exemple), souchet de Babylonie, souchet des Indes, souchet indien, terre-mérite ou encore turméric.

Nous allons, dans cet ouvrage et afin de simplifier, utiliser uniquement le terme «curcuma» pour qualifier cette épice magique aux mille vertus. Ce nom désignera l'espèce *Curcuma longa*, sauf mention contraire.

## Un peu d'histoire

39

Le curcuma serait originaire du Vietnam. Il est cultivé depuis des millénaires en Asie, notamment en Inde, en Chine et au Moyen-Orient. On le connaît et on l'utilise depuis plus de six mille ans, comme remède mais également pour teindre les vêtements et colorer la peau. Ce serait en effet pécher que de boudier la couleur soleil qu'il nous offre !

Dès 600 av. J.-C., les Assyriens le faisaient figurer dans certaines recettes, et s'en servaient pour colorer leurs tissus.

Il est également évoqué dans *L'Atharvaveda*, texte sacré de l'hindouisme pouvant être considéré comme un manuel de recettes thérapeutiques et de magie. Il y est prescrit comme remède contre la lèpre et la jaunisse, entre autres. On le retrouve aussi dans la médecine ayurvédique (très en vogue actuellement comme de nombreuses médecines non conventionnelles), traditionnellement utilisée en Inde, qui le prescrit généralement couplé à du poivre noir qui potentialise ses propriétés. Il fait d'ailleurs partie des épices phare de cette médecine. Dans le *Sushruta Samhita*, texte en sanscrit rédigé il y a trois mille ans, on préconise déjà l'usage du curcuma à des fins curatives.

De nos jours, l'ayurveda en préconise toujours son usage, et il a fait l'objet, en Inde et ailleurs, de nombreuses études mettant en avant ses propriétés. En médecine traditionnelle chinoise, il est encore prescrit de nos jours, notamment pour les effets suivants : « hémostatique ; il dissout les caillots ; refroidissant du sang ; fortifie et stimule la vésicule biliaire. »

### **La médecine traditionnelle chinoise**

La médecine traditionnelle chinoise considère l'individu comme un tout. Elle vise à conserver et à recouvrer la santé en utilisant cinq pratiques : l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée (avec gingembre et curcuma parmi de nombreuses autres substances), les massages et des exercices énergétiques, le tai-chi et le Qi Gong.

Ce seraient les Arabes qui auraient introduit le curcuma sur le continent européen, *via* le Moyen-Orient; il aurait ensuite été commercialisé par les Romains en Europe du Sud et en France, au moment de la conquête et des guerres des Gaules, avant d'être introduit en Allemagne, au XII<sup>e</sup> siècle, sous le nom de safran indien (*Indischer safran*). Plus tard, au XIII<sup>e</sup> siècle, l'explorateur Marco Polo le (re) découvrit lors de ses périples en Chine, et le décrivit dans ses carnets de voyage comme une plante ayant la même couleur et les mêmes propriétés que le safran.

Les recherches les plus récentes faites sur le curcuma sont celles de David Servan-Schreiber, dont le best-seller *Anticancer* fait aujourd'hui référence. Quant à Richard Béliveau, il consacre dans son ouvrage, *Cuisinez avec les aliments contre le cancer*, tout un chapitre uniquement sur le curcuma.

On peut dire que le curcuma est tendance aujourd'hui, on en met dans tous les plats et on le mange à toutes les sauces. Et c'est tant mieux, car les innombrables études qui ont porté sur le sujet ont démontré ses incomparables vertus: anticancer, certes, mais également antioxydant, bactéricide, anti-inflammatoire, hypocholestérolémiant, fongicide, antiviral... La liste est trop longue pour tout évoquer ici, nous en parlerons en détail dans le chapitre 5 (voir p. 101). Une chose est sûre: ne nous privons pas de cet or de jouvence...

## Une épice aux racines des rituels ancestraux

Cur-cu-ma : trois syllabes musicales, désormais connues de tous, qui égayent et nos papilles et nos oreilles...

Les épices ont longtemps été une denrée rare. On payait parfois ses dettes ou des services rendus par des notables avec des épices... d'où l'expression, encore utilisée couramment de nos jours, de « payer en espèces ! ».

Le curcuma revêt un aspect sacré dans certains pays, notamment en Inde, où Bouddhistes et Hindouistes lui vouent un véritable culte. Il est admis depuis des siècles que cette épice dorée est associée à la fertilité, la chance, le bonheur, l'avenir et le renouveau. Son utilisation est courante, notamment lors des mariages, pour sceller l'attachement. On peut s'en couvrir le visage et les mains pour faire appel à la protection des dieux. Dans certaines contrées, on offre des rhizomes de curcuma aux femmes enceintes afin d'aider au bon déroulement de la grossesse.

42

### À quoi ressemble le curcuma ?

Cette plante magique comporte deux parties principales : la partie enfouie (sous terre) et la partie aérienne. La partie enfouie est constituée d'un rhizome principal (dit rhizome mère), à partir duquel partent plusieurs rhizomes secondaires (dits « doigts », de par leur aspect en forme... de doigts) Ces rhizomes secondaires sont pourvus de petites racines et de bourgeons. Ce sont eux que l'on récolte pour le consommer tel quel, le transformer ou le replanter.

## Une plante tropicale

Originaire du Vietnam, poussant en Asie, le curcuma adore la chaleur et l'humidité. La plante peut atteindre quatre-vingts centimètres à un mètre cinquante de hauteur. Elle est munie de grandes feuilles caduques, vertes, engainantes, ovales à lancéolées. Les bractées, c'est-à-dire les feuilles colorées d'où sortent les fleurs, sont de couleur plutôt rose à violet. Les fleurs sont généralement de couleur pourpre, mais la teinte varie selon les espèces. Elles apparaissent l'été.

Cultiver du curcuma sous nos cieux est possible, à condition de tenter l'expérience dans des régions plutôt méridionales, en pot afin de pouvoir le rentrer au chaud pendant l'hiver, ou sous serre à une température de 18 à 20 °C. Même si le rhizome supporte bien le froid, il craint l'humidité qui lui est associée.

43

## Comment ça pousse ?

De nos jours, le curcuma n'existe plus à l'état sauvage, mais seulement sous forme cultivée. La production du curcuma nous vient principalement d'Inde (environ 80 % de la production mondiale), mais également des régions du Sud de la Chine, du Japon, d'Indonésie, de Java, du Pakistan, du Sri Lanka, de la Thaïlande, du Cambodge et de la Réunion.

La production mondiale annuelle est de l'ordre de vingt mille tonnes : de quoi agrémenter bien des petits plats... et rester jeune et beau jusqu'à cent ans et plus ! On obtient la plante à partir du rhizome.

La production agricole se fait en alternance avec d'autres cultures afin de ne pas épuiser les sols. On plante les rhizomes à la saison sèche, entre début avril et fin août. À l'apparition de la première pousse, l'arrosage est fondamental : il doit être abondant tant que les feuilles sont présentes, et ce jusqu'au début de leur dépérissement. Cette période dure environ neuf mois.

C'est alors que se fait la récolte : les rhizomes sont recueillis, bouillis afin d'éviter l'apparition de maladies et de moisissures, puis séchés au soleil. On les réduit alors en poudre (une petite partie est conservée pour être vendue telle quelle pour la consommation ou la transformation en huile essentielle par exemple).

Dans son potager, on peut également cultiver du curcuma. Au printemps, les parties comportant un bourgeon sont plantées dans une terre riche en humus, peu compacte et très humide, à une profondeur de cinq à sept centimètres environ. Aux beaux jours, l'arrosage est important, mais le sol doit être bien drainé pour éviter l'humidité stagnante qui pourrait entraîner un pourrissement. En revanche, aux beaux jours, il convient d'être attentif à lui donner suffisamment à boire de l'eau filtrée, non calcaire, dès que la pre-

mière pousse est sortie du sol (vers le mois de mai). Quand le feuillage est fané, vers les mois de novembre et de décembre, c'est que l'heure de la récolte a sonné. Il suffit ensuite de consommer son curcuma tel quel, frais, râpé, ou de le faire bouillir, puis de le sécher afin de le conserver, en rhizome ou moulu, dans des bocaux en verre ou des boîtes hermétiques.

Le curcuma est également apprécié pour ses belles fleurs qui apparaissent en été. On peut le considérer comme une plante d'ornement. Mais il faut le planter en pot, car il ne supporte pas le froid et l'humidité. On peut également déterrer le rhizome et le conserver au cellier en attendant les beaux jours pour le replanter, exactement comme on fait pour le dahlia.

## Bio ou pas bio ?

Il existe des curcumas à tous les prix, bio, non bio, issu du commerce équitable ou pas. Toutefois, son tarif n'atteint jamais des sommets trop élevés, contrairement au safran, qui peut atteindre le prix de l'or.

Les produits issus d'Inde sont généralement considérés comme des produits de bonne qualité. Le curcuma de Madras a particulièrement bonne cote.

Je conseille dans tous les cas d'utiliser du curcuma bio, non irradié, donc resté vivant. En effet, comme pour le gingembre et de nombreuses autres épices, les industriels ont de

plus en plus recours à l'irradiation pour augmenter la durée de conservation de leurs produits, et pour éviter la prolifération de germes, bactéries, champignons ou le développement d'insectes. Vérifiez sa traçabilité en lisant les étiquettes et en appelant le service consommateur si nécessaire. Il faut savoir que certains industriels peu scrupuleux ajoutent des produits plus ou moins nocifs pour la santé (terre, sable...) pour évidemment en tirer un maximum de profit.

Attention au curcuma vendu en vrac ou en sachets en plastique, plus ou moins à la sauvette sur les marchés, en France comme à l'étranger. Il n'y a aucune possibilité de savoir ce qu'il contient, s'il est « coupé » ou pas, et s'il s'agit vraiment de curcuma. Prudence donc.

Il existe plusieurs enseignes bio qui vendent du curcuma moulu: La Vie Claire, Cook par Arcadie, Terra Madre, et également la marque Ethnoscience, en vente sur certains sites de produits bio et santé sur Internet. N'hésitez pas à les contacter pour prendre les informations nécessaires sur la traçabilité de leurs produits. Il n'y a rien de tel que « de la fourche à la fourchette », selon la formule consacrée.

Dans certains magasins bio, on trouve parfois des rhizomes de curcuma frais, à consommer sans modération. On en trouve également sur les marchés; dans ce cas, il convient de se renseigner auprès du vendeur pour connaître les origines... et accepter de lui faire confiance.

## Une épice au bon goût

Le curcuma possède une saveur amère, musquée, légèrement piquante mais sans excès, ce qui lui permet d'être consommé par les enfants. On y retrouve également un petit parfum d'orange et de muscade, avec une pointe de gingembre. Normal, ils sont de la même famille ! Il laisse en bouche un arrière-goût amer, pas désagréable. Ses saveurs se développent encore à la cuisson. Mais attention à ne pas le faire noircir, car il perd ainsi sa saveur et une partie de ses propriétés.

Sa couleur jaune orangé ensoleille les plats les plus fades. Pour la «déco touch», dans l'esprit des «Diners presque parfaits» et autres stars du petit écran, on peut en saupoudrer les assiettes avant de servir ! Si vous êtes fan de cuisine, ou chef du dimanche pour le plaisir, et si vous avez testé le curcuma, vous n'êtes pas sans savoir à quel point il est capable de laisser des traces... Mettre le curcuma à son menu, c'est garantir de retrouver ici et là de petites trainées de soleil, ici sur la table en bois, ou là dans l'évier... Mais pas de panique : le curcuma se nettoie à l'eau et au savon noir, au vinaigre blanc, voire à l'eau de Javel ou à l'eau oxygénée en cas de tache récalcitrante... (à titre exceptionnel, j'en conviens, car ce n'est pas très écolo !).

## Différentes formes, une multitude d'usages

Le curcuma ne pousse plus à l'état sauvage, nous l'avons vu. Il est aujourd'hui cultivé pour son rhizome. À partir du rhizome frais, les industriels, artisans et certains particuliers fabriquent différents produits, utilisés à des fins culinaires, médicales ou tinctoriales (destinées à la teinture). On l'utilise également en Asie dans certains rituels traditionnels et religieux.

### **Pour bien consommer le curcuma**

La biodisponibilité du principe actif phare du curcuma, la curcumine, qui lui vaut ses propriétés anti-inflammatoire et anti-cancer (entre autres), est potentialisée par la pipérine contenue dans le poivre noir. Il convient donc, pour booster ses effets, d'ajouter à la poudre de curcuma pour en augmenter son assimilation un peu de poivre, de l'ordre d'un pour cent (1 gramme de poivre pour 99 g de curcuma).

L'association de curcuma avec des acides gras essentiels potentialise leurs actions anti-inflammatoires respectives. Ainsi, pour une cuillerée à café de curcuma, comptez la moitié de gingembre moulu ou haché, et une pincée de poivre. Ajoutez quelques gouttes d'huile végétale bio de votre choix: olive, colza, chanvre, périlla (cette dernière contient au moins 60 % d'oméga-3 d'origine végétale, c'est la plus riche connue à ce jour en oméga-3).

## Le rhizome frais

S'il est consommé juste après sa récolte, le curcuma frais n'a pas le temps de développer des bactéries ou des moisissures qui peuvent s'avérer nocives pour la santé.

Frais, il conserve tous ses composés (huile essentielle et curcumine principalement). Il est le point de départ de tous les produits que l'on peut trouver à base de curcuma.

Le rhizome frais est donc transformé sur place, et importé - en petites quantités - notamment en France, où il est vendu dans certaines boutiques bio et dans quelques épiceries asiatiques.

## Le rhizome séché

Il s'agit du rhizome frais que l'on fait sécher pour le réduire en poudre. À échelle industrielle, après récolte, le rhizome est nettoyé, puis bouilli, pelé et séché au soleil, ce qui lui fait perdre les trois quarts de son poids. Il peut ensuite être poli. On le réduit alors en poudre.

Chez l'habitant, à la Réunion par exemple où le curcuma pousse très bien, on le récolte, on le lave soigneusement sans le peler, puis on le fait sécher quelque temps avant de le découper en rondelles, et de l'exposer dans le jardin, en plein soleil, sur de la tôle ou de la pierre. On le conserve ensuite dans un petit panier - et non dans une boîte hermétique - afin d'éviter l'apparition de moisissures.

### Le rhizome moulu

Nous l'avons vu, le rhizome frais est ensuite séché. On le réduit alors en poudre plus ou moins fine selon les usages, puis on le conditionne dans des sachets ou dans des flacons en verre ou en matière plastique. Ces contenants doivent, pour une meilleure conservation, être teintés afin de protéger le curcuma des ultraviolets. Dans le cas contraire, vous rangerez votre curcuma à l'abri de la lumière – et de l'humidité.

C'est cette poudre que l'on achète au supermarché ou chez l'épicier du coin, ou encore dans son magasin bio, et dont on se sert abondamment, associée au poivre, au gingembre et à une huile végétale pour parfumer ses plats tout en protégeant sa santé.

### Les gélules

50 Quand il est conseillé à haute dose, ou pour celles et ceux qui n'aiment pas son goût ou qui sont lassés de sa saveur au quotidien (car pour offrir le maximum de ses bienfaits, le curcuma doit être consommé tous les jours), il existe des gélules vides que l'on peut remplir de poudre de curcuma. On peut aussi en acheter des toutes faites (déjà remplies de curcuma) ou bien associant curcuma, gingembre et poivre.

On trouve également dans le commerce des gélules contenant de l'extrait de curcuma, de l'extrait de gingembre et de la pipérine obtenue à partir du poivre noir.

La pipérine est, rappelons-le, le composé permettant de potentialiser la biodisponibilité (proportion d'une substance qui va agir dans l'organisme par rapport à la quantité absorbée) de la curcumine et des gingérols.

Il s'agit généralement d'extraits secs concentrés, obtenus par macération dans une solution spécifique et évaporation. Il est important de connaître les solvants qui ont servi à la réalisation des extraits secs : rien que de l'eau et de l'alcool, c'est-à-dire pas d'autre solvant. Certains autres solvants peuvent donner de meilleurs rendements, mais contiennent des substances nocives pour l'organisme. Même s'ils ne sont présents qu'à l'état de traces, il ne faut pas y avoir recours. Veillez toujours à regarder les étiquettes, et n'hésitez pas à appeler le service consommateurs si nécessaire (prudence notamment chez les alcooliques abstinents, qui doivent éviter toute consommation d'un produit ayant contenu ou contenant de l'alcool).

Si vous appréciez le goût du curcuma, il n'y a pas de raison pour que vous préférerez les gélules au curcuma naturel, que vous incorporerez dans vos plats. Il faut savoir que le curcuma en gélules revient beaucoup plus cher à l'achat que le curcuma moulu « classique », en vente en pots dans votre boutique bio. Son goût n'est pas meilleur non plus. N'oubliez pas que l'on essaie souvent de vous faire acheter cher des produits conditionnés, alors que vous pouvez trouver facilement ces mêmes produits à l'état brut, beaucoup moins cher,

pour tout autant d'efficacité. Au nom de la santé et de l'éternelle jeunesse, ne sacrifiez pas tout votre argent: dépensez-le dans des choses qui vous feront plaisir, ce qui contribuera, j'en suis sûre, à vous maintenir jeune et en forme plus longtemps !

### Le jus

Après cueillette, le rhizome frais suinte un liquide jaune orangé, qui peut être utilisé pour teindre les tissus, pour colorer la peau, ou pour repousser certains insectes.

On peut trouver du jus de curcuma en parapharmacie, dans des boutiques bio et autres magasins spécialisés. On peut aussi le réaliser soi-même «à la minute» si on dispose d'une centrifugeuse.

Le jus de curcuma est obtenu à partir de curcuma écologique, sans intrant chimique, et par extraction.

Il contient de la curcumine (l'un des composés les plus intéressants du curcuma), mais également de l'huile essentielle de curcuma, ce qui lui permet de potentialiser les effets de la curcumine. Le jus de curcuma reste un bon moyen de bénéficier de toutes les vertus de ce rhizome; toutefois, il reste très cher. Les petits budgets se satisferont de la combinaison curcuma moulu + poivre + huile végétale. En effet, il faut savoir que le curcuma moulu, obtenu à partir du rhizome séché, contient bien moins

d'huile essentielle ; c'est pourquoi on conseille généralement d'associer le curcuma moulu à la consommation de poivre (pour la pipérine, nous en parlerons plus loin) et d'huile végétale (généralement huile d'olive ou de colza) pour en augmenter la biodisponibilité.

## L'huile essentielle

L'huile essentielle de curcuma est obtenue par distillation complète des rhizomes frais, par entraînement à la vapeur d'eau. D'une couleur pouvant aller du jaune pâle au jaune foncé, limpide, elle dégage une odeur épicée et boisée et possède un arôme musqué et doux, légèrement poivré. On l'utilise par voie orale (jamais pure), en diffusion ou en massage, par voie cutanée, incorporée à une huile végétale, mais aussi en cuisine ou comme cosmétique, mélangée à d'autres ingrédients. Comme pour toute huile essentielle, son usage n'est pas anodin, et il ne faut pas hésiter à demander conseil à son pharmacien.

Il existe également d'autres produits obtenus à partir du curcuma : extrait fluide (obtenu par extraction d'une ou plusieurs plantes sèches), teinture mère (obtenue par macération de la plante dans une solution hydro-alcoolique), élixir (comprenant la teinture mère, l'huile essentielle et les sels minéraux), etc. qui sont principalement utilisés dans les médecines non conventionnelles (phytothérapie, aromathérapie, homéopathie..., voir p. 56).

### **Irradiation des aliments**

En Europe, l'irradiation des herbes aromatiques séchées, des épices et des condiments végétaux est autorisée. En France, en Belgique, en Hollande, au Royaume-Uni et en Italie, on autorise même l'irradiation d'autres aliments.

L'irradiation des aliments, aussi appelée ionisation, consiste en un procédé pour décontaminer et conserver des aliments par exposition à un rayonnement ionisant. Le but est de supprimer la prolifération de germes et autres micro-organismes, mais également d'empêcher le phénomène de germination et de stopper le phénomène de mûrissement des fruits. Ce procédé serait responsable de la destruction d'une grande partie des micronutriments (vitamines...) et de favoriser l'apparition de certaines substances cancérigènes, les cyclobutanones.

D'une manière générale, les aliments issus de l'agriculture biologique sont très contrôlés, et donc censés échapper aux rayonnements ionisants. C'est pourquoi il est conseillé de les privilégier.

## 54 La composition chimique du curcuma

Tout comme le gingembre, le curcuma contient des glucides (amidon), des lipides, des protéines, des fibres, des minéraux et des vitamines. Ses principaux composés actifs sont ses polyphénols aux puissantes propriétés antioxydantes (entre autres), et ses composés volatils. L'ensemble des substances du curcuma en fait un végétal aux propriétés incomparables.

## Les polyphénols

Les principaux polyphénols du curcuma sont les curcuminoïdes, dont la curcumine est le chef de file. Les curcuminoïdes nous intéressent, car ils ont de grandes propriétés antioxydantes (oubliez ce nom barbare et retenez celui de « curcumine »). Ce sont ces composés uniques qui donnent au curcuma sa couleur, et qui détiennent, d'après de nombreuses études, des propriétés santé et beauté indéniables, que nous allons découvrir dans le chapitre 5.

La curcumine est un pigment naturel utilisé par l'industrie agroalimentaire (c'est le colorant alimentaire jaune E100).

### **Une alternative aux conservateurs synthétiques**

Certains composés du curcuma, dérivés préparés à partir des curcuminoïdes naturels (les tétrahydrocurcuminoïdes) étant généralement incolores, et reconnus pour leurs propriétés antioxydantes, ils peuvent entrer dans la composition de certains produits de conservation cosmétique et alimentaire sans nuire à leur aspect.

## L'oléorésine

L'oléorésine de curcuma est un type d'extrait obtenu à l'aide de divers solvants organiques. Elle contient à la fois des polyphénols (curcuminoïdes) ainsi que certains des composés de l'huile essentielle.

## L'huile essentielle

Obtenu à partir de curcuma frais, l'huile essentielle du rhizome de curcuma est utilisée en cuisine comme en aromathérapie. Elle contient certains composés intéressants :

- ◆ Les monoterpènes : composés présents dans plus de deux mille plantes, et que l'on retrouve dans les huiles essentielles comme celle de curcuma, mais aussi de camphrier, de palmarosa, de rose, de géranium, de menthe, de citron ou de citronnelle. Les monoterpènes de l'huile essentielle de curcuma sont, par exemple, les terpinènes ou le limonène.
- ◆ Les sesquiterpènes : composés divisés en sous-catégories, ils sont présents dans certaines huiles essentielles telles que celles que nous évoquons dans cet ouvrage, notamment le curcuma et le gingembre mais également le houblon (*Humulus lupulus*), la citronnelle (*Cymbopogon citratus*), l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), la camomille allemande ou matricaire (*Matricaria recutita*), l'origan vulgaire (*Origanum vulgare*), le chanvre doux (*Cannabis sativa*), le cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*), ou le cèdre de l'Himalaya (*Cedrus deodara*), qui contiennent des composés appartenant à d'autres sous-catégories de sesquiterpènes. Les sesquiterpènes de l'huile essentielle de curcuma sont notamment les turmérone, les curcumènes et le turmérolo.

- ◆ Les cétones (de type monoterpénique ou sesquiterpénique) qui sont des composés organiques présents dans certaines huiles essentielles: hélichryse (*Helichrysum italicum*), ravintsara (*Cinnamomum camphora*), eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*), santoline « petit cyprès » (*Santolina chamæcyparissus*), romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis*)... Les cétones ont de nombreuses propriétés thérapeutiques: on leur prête des vertus cicatrisantes, antivirales, antifongiques, stimulantes du système nerveux central, et mucolytiques, entre autres. Elles sont déconseillées chez la femme enceinte car elles auraient des propriétés abortives et seraient, dans certains cas, neurotoxiques. Toutefois, elles favorisent la régénération des cellules et des tissus. En cas de doute, parlez-en à votre médecin.

À noter : la feuille du curcuma contient aussi une huile essentielle, dont la composition varie légèrement.

#### Principales vertus de l'huile essentielle du rhizome de curcuma

Propriétés	Indications
Action contre les pellicules. Antibactérienne. Anti-inflammatoire et cicatrisante intestinale. Antioxydante : les turmérone contenues dans l'huile essentielle de curcuma induisent une réaction de défense de l'organisme face au stress oxydatif responsable du vieillissement prématuré. Anti-parasitaire et antifongique.	L'huile essentielle de curcuma est recommandée en usage externe pour la beauté des peaux fatiguées, des peaux matures et des teints ternes.

.../...

Propriétés	Indications
<p>Digestive et cholérétique.                      Embellissante du teint et de la peau.                      Modératrice de la production de gaz intestinaux.                      Optimisante : elle aide à « positiver », profiter de l'instant présent et à aller à l'essentiel.                      Régénérante épithéliale.                      Vermifuge, notamment sur les vers intestinaux comme les ascaris et les oxyures.</p>	

### Composition du curcuma moulu pour 100 g

	Quantité
Calories (kcal)	354
Protéines (g)	7,83
<b>Lipides (g)</b>	9,88
dont graisses saturées (g)	3,12
dont graisses mono-insaturées (g)	1,66
dont graisses polyinsaturées (g)	2,18
<b>Glucides (g)</b>	64,93
dont saccharose (g)	2,38
dont glucose (g)	0,38
dont fructose (g)	0,45
dont humidité/eau (g)	9,38
dont fibres alimentaires (g)	21,1
<b>Sels minéraux</b>	
Calcium (mg)	183
Magnésium (mg)	193
Phosphore (mg)	268
Potassium (mg)	2 525
Sodium (mg)	38

.../...

	Quantité
<b>Oligoéléments</b>	
Fer (mg)	41,42
Cuivre (mg)	0,603
Zinc (mg)	4,35
Manganèse (mg)	7,833
Sélénium (µg)	4,5
<b>Vitamines</b>	
Vitamine A (rétinol) (mg)	0
Béta-carotène (provitamine A) (µg)	0
Vitamine E (alpha-tocophérol) (mg)	3,1
Vitamine D (mg)	0
Vitamine C (mg)	25,9
Vitamine B1 (thiamine) (mg)	0,152
Vitamine B2 (mg)	0,233
Vitamine B3 (niacine) (mg)	5,14
Vitamine B6 (mg)	1,8
Vitamine B11 (µg)	39
Vitamine B12 (mg)	0
Vitamine K (µg)	13,4
Vitamine B9 (acide folique) (µg)	0



# À la découverte des autres Zingibéracées

Le gingembre et le curcuma sont les « stars » de la famille des Zingibéracées. Mais leurs cousins ne sont pas en reste. Parmi eux, découvrons d'autres vedettes incontournables comme la cardamome, la maniguette, le gingembre mangue, le galanga et le zédoaire.

## La cardamome (*Elettaria cardamomum*)

La cardamome est une plante herbacée vivace à rhizome de la famille des Zingibéracées. Elle pousse dans les forêts tropicales et subtropicales, et ne supporte pas l'éclairage direct. Elle porte de longues feuilles ovales et peut atteindre trois mètres de hauteur.

Elle serait originaire du Sud-Ouest de l'Inde. Elle est désormais cultivée dans toute l'Asie. On l'appelle cardamome verte, pour la différencier de la cardamome brune (*Amomum subulatum*).

Ce n'est pas le rhizome que l'on utilise, mais les graines de cardamome, issues de ses fruits, à la saveur piquante et forte, un peu âcre.

Le fruit est une capsule de forme ovoïde, mesurant dix à vingt millimètres de longueur pour cinq à dix millimètres de diamètre. L'intérieur du fruit est duveteux, sans doute pour protéger les graines, et compartimenté en trois loges, contenant chacune de cinq à sept graines. Ce sont ces graines qui nous intéressent : brunes à l'extérieur, blanches à l'intérieur, elles mesurent environ trois millimètres de long, et présentent souvent une forme pyramidale.

La cardamome est assez chère car il faut quarante mille graines pour obtenir un kilo de cardamome !

### En cuisine

62

On en parfume les curries et de nombreux plats, ainsi que le thé, le café ou le chocolat chaud. Elle entre également dans la composition de boissons traditionnelles scandinaves, et serait l'un des ingrédients de l'hydromel.

### Propriétés

#### *Remèdes traditionnels*

La cardamome est traditionnellement utilisée en Inde pour soigner les désordres digestifs et pour combattre la mauvaise haleine. Elle aurait également des vertus aphro-

disiaques et serait utile pour remédier aux problèmes de pannes d'érection... et d'éjaculation prématurée.

### *L'huile essentielle de cardamome*

L'huile essentielle de cardamome possède des vertus anti-infectieuses et antibactériennes, mais exerce également une action positive sur le système digestif. Elle évite la formation de gaz en excès et en aide l'élimination. Elle est recommandée en cas de rhume et refroidissement. On lui prêterait également des vertus aphrodisiaques.

On l'utilise en application locale, mélangée à une huile végétale, sur la poitrine, par exemple, pour traiter les petits maux de saison, ou sur le ventre pour améliorer la digestion.

En cuisine, on peut en accompagner ses plats. Mais attention, comme le dit la publicité : « quelques gouttes suffisent ! ».

## La maniguette (*Afromomum meleguela*)

Rien que le nom de « maniguette », musical et facétieux, est un appel à la découverte. Il s'agit d'une grande plante herbacée vivace dont la taille peut atteindre deux mètres et demie à trois mètres de hauteur. Elle est pourvue de feuilles odorantes, longues et fines.

En Afrique, elle pousse dans les sous-bois, particulièrement en Afrique subtropicale et sur les hauts plateaux et l'Est, en Côte d'Ivoire, au Libéria, dans le Golfe de Guinée, en Guinée, mais également à Madagascar. Elle a besoin d'un sol acide et d'humidité, et craint l'ensoleillement direct. Ses fleurs d'une belle couleur parme arborent un cœur jaune lumineux.

Elle produit de grosses baies d'un jaune luisant, tachetées de rouge et d'orange, contenant une pulpe blanche comestible, ainsi que des petites graines rouge sombre en forme de pyramides. On récolte ces baies juste avant maturité, puis l'on extrait les graines et on les fait sécher. Ce sont ces graines qui nous intéressent !

La maniguette est utilisée en cuisine comme épice dans les plats, mais elle a également du succès dans les médecines non conventionnelles. On en extrait aussi des huiles essentielles.

64

Sa saveur, réputée comme plus parfumée que le poivre, est subtile, entre le piquant et le brûlant, mais tout en finesse. On la compare souvent à celle de la cardamome, en plus forte et un peu plus poivrée.

Les autres petits noms de la maniguette sont: mala-guette, mélégnette, poivre de Guinée, poivre du paradis, graine du paradis, *alligator pepper* ou *kisadji* (en Sierra-Leone).

Elle aurait été utilisée, dans l'Antiquité, par les Grecs et les Romains pour ses vertus tonifiantes, avant de se

démocratiser en Europe de l'Ouest à la fin du XI<sup>e</sup> siècle. Elle entrerait dans la composition de l'hypocras, boisson du Moyen Âge, à base de vin, de miel ou de sucre, et d'épices.

#### Recette de l'hypocras

« Pour préparer de la poudre d'hypocras, prenez un quarteron de cannelle très fine éprouvée à la dent et un demi-quarteron de fleur de cannelle très fine, une once de gingembre de Mesche nettoyé et très blanc, et une once de graine de paradis, un sixième d'once d'un mélange de noix de muscade et de garingal, et battez le tout. Lorsque vous êtes prête pour commencer l'hypocras, prenez une bonne demi-once de cette poudre et mélangez avec deux quarterons de sucre et une quarte de vin à la mesure de Paris. Nota que la poudre et le sucre mélangés font la poudre de duc. »

Extrait de l'ouvrage *Le Menagier de Paris*, composé en 1393 par un bourgeois parisien anonyme.

Les nostalgiques du Moyen Âge et les curieux peuvent essayer cette recette dans la composition de laquelle entrent également nos épices fétiches : gingembre et galanga.

L'usage de la maniguette s'est ensuite quelque peu perdu, à l'avantage du poivre noir, devenu meilleur marché, de la noix de muscade et du clou de girofle.

Aujourd'hui, elle entre dans la composition du célèbre pastis, avec l'anis et le fenouil ou la réglisse, du ras-el-hanout et de l'aquavit (célèbre boisson alcoolisée scandinave), aux côtés du carvi, de la coriandre, ou encore de l'aneth.

### En cuisine

On en accommode les plats africains. Elle est parfaite pour relever les viandes, les gibiers et les poissons, mais aussi les sauces et les salades. Pour booster encore son arôme subtilement piquant, il est conseillé de la moudre juste avant de l'incorporer à ses plats.

### Propriétés

#### *Remèdes traditionnels*

Elle est traditionnellement utilisée en médecine non conventionnelle pour venir à bout des fatigues chroniques, combattre le stress et accroître la puissance sexuelle. Elle agit comme un stimulant du système digestif et des sécrétions gastriques. Elle aurait également des vertus antibiotiques. En Afrique, on l'utiliserait fréquemment comme aphrodisiaque, mais également pour soigner les morsures de serpent et pour éradiquer certains parasites intestinaux.

#### *L'huile essentielle de maniguette*

Elle est utilisée pour ses propriétés antifongiques, mais également pour ses vertus relaxantes et apaisantes. On l'utilise en olfaction et/ou en diffusion, ou en massage, diluée dans de l'huile de macadamia, d'amande douce ou de sésame. On peut également en verser quelques gouttes dans l'eau du bain, si l'on cherche à se relaxer dans un halo de bien-être.

Très recherchée en parfumerie et cosmétique, l'huile essentielle de maniguette améliorerait l'aspect de la peau.

Les insomniaques pourront tenter d'en agrémenter de quelques gouttes leur taie d'oreiller pour espérer tomber dans les bras de Morphée.

## Le gingembre mangue (*Curcuma amada*)

Cette plante luxuriante, aux fleurs mauves, de la famille des Zingibéracées, pousse au Bengale et sur les collines de la côte Ouest de l'Inde, mais aussi en Nouvelle-Calédonie et à la Réunion, où le gingembre mangue est très populaire.

Elle est extrêmement résistante: son rhizome, qui contient cent trente constituants chimiques, est riche en amidon, ce qui lui permet d'avoir toujours une réserve de croissance. Elle pousse à merveille dans des climats tropicaux, sur des sols bien drainés, de préférence à l'abri de l'ensoleillement direct.

Comme le gingembre et le curcuma, le rhizome du gingembre mangue est formé d'un premier rhizome d'où partent des feuilles vers le sol, et des « doigts » qui portent les racines.

Les feuilles fanées peuvent être récoltées: elles auraient des vertus désinfectantes et antibactériennes et pourraient

être utilisées comme protection autour d'arbres fruitiers ou comme désinfectants des clapiers ou poulaillers.

Son goût est proche de celui de la mangue carotte verte (une variété de mangue), d'où son nom et son odeur qui rappelle celle de la mangue pas encore mûre. Sa chair d'un jaune vif, presque fluorescent pour certains rhizomes, dénote une teneur importante en pigments.

On l'appelle aussi *mango ginger*.

### En cuisine

On l'utilise frais pour parfumer les plats: marinades, chutneys, curries, confitures et même confiseries. Il constitue également un ingrédient phare pour parfumer les sauces et vinaigrettes.

Dans l'industrie alimentaire, on peut l'utiliser pour sa saveur proche de celle de la mangue. On peut également le déguster en infusion.

### Propriétés

#### *Remèdes traditionnels*

En médecine non conventionnelle, on lui accorde des vertus carminatives, digestives, apéritives, antipyrétiques, aphrodisiaques et laxatives. On l'utilise également pour traiter les affections du foie, les démangeaisons, les problèmes cutanés, la bronchite, l'asthme, le hoquet, et pour

soigner les inflammations dues aux blessures. Il améliorerait la qualité du sang. On applique d'ailleurs sa pulpe sur les ecchymoses, contusions et entorses.

Ses propriétés antibactériennes, antifongiques, antioxydantes et insecticides ont été étudiées.

### *L'huile essentielle de gingembre mangue*

Elle est très rare, peu utilisée et assez chère. On la décrit comme une huile essentielle à la force vitale importante, qui aiderait à appréhender de nouvelles expériences avec joie et confiance. De manière plus pragmatique, ce serait un excellent boosteur du système immunitaire. En aromathérapie, on l'utilise pour ses propriétés carminatives, stomachiques, antibactériennes, antifongiques et antioxydantes. Elle est préconisée en cas de troubles digestifs et gastriques, et de mycoses.

Elle entre dans la composition de nombreux produits cosmétiques.

## Le galanga (*Alpinia galanga*)

L'*Alpinia galanga*, plante herbacée de la famille des Zingibéracées, peut atteindre une hauteur de deux mètres. Résistante, elle porte de nombreuses feuilles en forme de sabre, de petites fleurs blanches et des fruits rouges. Ces derniers

sont utilisés depuis des millénaires en médecine traditionnelle chinoise. Originaire d'Asie du Sud et d'Indonésie, le galanga est cultivé en Malaisie, au Laos et en Thaïlande.

Son rhizome de couleur beige, aux anneaux teintés de mauve rosé, est un peu plus gros que celui du gingembre. Sa saveur subtilement piquante rappelle un peu celle du poivre noir. Elle est aussi légèrement citronnée et mentholée, avec un arrière-goût amer et une odeur d'aiguilles de pin.

Les autres petits noms du galanga sont: alpinia des Indes, gingembre tiaï, gingembre du Laos, racine de galanga, grand galanga ou encore garangal.

### En cuisine

On le trouve notamment dans la gastronomie d'Asie du Sud-Est où on l'utilise pour parfumer les plats de viande et de poisson, mais également les curries végétariens et les salades. Ses pousses peuvent être utilisées et consommées comme légumes, sautées à l'huile.

### Propriétés

#### *Remèdes traditionnels*

Le galanga est réputé pour ses propriétés tonifiantes, stimulantes et aphrodisiaques. Il aiderait à lutter contre certaines maladies de peau, serait souverain contre la mauvaise

haleine, et aiderait à guérir la bronchite. Il aurait également des vertus cicatrisantes: ce serait la raison pour laquelle on le donnerait à boire, sous forme de décoction ou sous forme de morceau à mâcher aux jeunes mamans, afin de mieux se remettre des petites séquelles dues à l'enfantement.

#### À savoir

Le galanga contiendrait une molécule, le [3]-shogaol, qui diminuerait les odeurs corporelles désagréables et atténuerait le ronflement.

#### *L'huile essentielle de galanga*

Rare et chère, l'huile essentielle de galanga est antispasmodique, stomachique et carminative. C'est pourquoi elle est conseillée dans les cas de digestion difficile, avec ou sans colites. Elle possède également une action antitarrhale, agissant sur l'inflammation aiguë ou chronique des muqueuses, et se montrerait efficace contre certaines formes d'anxiété. Elle entre également dans la composition de certaines crèmes de beauté, en vertu de ses propriétés antirides.

On la considère comme une source d'énergie et elle aurait même des propriétés aphrodisiaques: la plante comme l'huile essentielle sont d'ailleurs utilisées à ces fins dans la médecine traditionnelle arabe et en médecine ayurvédique depuis des siècles. Son efficacité serait aussi probante sur l'homme que sur la femme...

**Attention**

L'*Alpinia galanga* ne doit pas être confondue avec le petit galanga (*Alpinia officinarum*), ou galanga camphré, dont la plante n'atteint pas un mètre de hauteur, et dont le rhizome, plus amer et plus petit, est utilisé pour ses propriétés digestives, carminatives et fongicides.

## La zédoaire (*Curcuma zedoaria*)

La zédoaire (*Curcuma zedoaria*) est une plante herbacée vivace, de la famille des Zingibéracées. Elle est originaire d'Inde et d'Indonésie. Elle pousse également au Népal. Elle se développe dans les forêts tropicales et subtropicales humides, à l'abri de l'ensoleillement direct. Ses parties aériennes peuvent atteindre un à trois mètres de hauteur. Elle est pourvue de longues feuilles en forme de sabre et de fleurs blanchâtres, teintées de rose ou de jaune.

Elle est recherchée pour son rhizome gris, à la chair orangée, au parfum de mangue et à la saveur de gingembre. En Indonésie, on la sèche et on la réduit en poudre; elle entre dans la composition du curry. En Inde, on l'apprécie plutôt frais et cru. On peut également récolter ses jeunes feuilles qui, bien lavées, seront sautées à l'huile et incorporées aux plats.

Importée en Europe par les Arabes au début du Moyen Âge, elle s'y fait aujourd'hui discrète. On faisait autrefois

une liqueur à base de zédoaire: le citolet (liqueur à base de citoual, synonyme du zédoaire). Elle avait une place de choix sur les tables du Moyen Âge.

La zédoaire se nomme aussi citoual ou citoal.

## En cuisine

On peut la consommer fraîche, séchée en tranches, moulue ou sous forme d'huile essentielle. On la trouve moulue dans certaines épiceries spécialisées, ou sur Internet (vérifiez toujours son origine et sa traçabilité).

## Propriétés

### *Remèdes traditionnels*

En Inde, la zédoaire est réputée pour ses propriétés stimulantes. On l'utilise aussi pour abaisser la fièvre, mettre fin aux coliques, purifier le sang et calmer les colites néphrétiques.

En Orient, on a coutume de l'utiliser pour soigner les piqûres d'insectes et même les morsures de serpent. Au Maghreb, la zédoaire serait utilisée comme antipoison.

### *Remèdes maison*

Une décoction à base de zédoaire moulue, de cannelle et de miel soulagerait rhumes et maux de gorge.

Elle serait également utilisée pour ses vertus vermifuges et digestives.

### *L'huile essentielle de zédoaire*

En aromathérapie, on reconnaît à l'huile essentielle de zédoaire des propriétés cholérétiques, cholagogues et carminatives. Elle améliore la digestion et favorise l'élimination des gaz intestinaux.

On l'utilise principalement pour prévenir et guérir les troubles de la digestion.

# Les bienfaits du gingembre pour la santé, la beauté et la maison

Grâce à ses multiples propriétés bénéfiques, le gingembre agit sur notre santé et notre beauté. Que ce soit en usages externe ou interne, avoir recours au gingembre permet de potentialiser son capital santé et beauté. Nous allons le découvrir, utiliser le gingembre permet d'agir activement de façon préventive et curative sur notre organisme.

## Les bienfaits pour la santé et la forme

### De multiples propriétés bénéfiques...

#### *Antiseptiques*

En médecine non conventionnelle et traditionnelle, on utilise les décoctions de gingembre pour leurs vertus antiseptiques.

Appliquez sur une blessure légère une décoction de gingembre avec une compresse stérile, et laissez sécher à l'air libre.

#### Décoction de gingembre

Pelez un morceau de rhizome de gingembre frais (environ 15 g). Découpez-le en rondelles. Placez-le dans une petite casserole, dans 20 à 25 cl d'eau froide. Portez à ébullition et coupez le feu aussitôt. Couvrez. Maintenez ainsi 5 minutes, et dégustez nature ou avec un peu de jus de citron.

#### *Antibactériennes, antifongiques et antiparasitaires*

Certains composés contenus dans le gingembre exercent une action antifongique, notamment sur le *Candida albicans*, un champignon pouvant être à l'origine de candidoses digestives ou vaginales. Selon une étude *in vitro*, le gingembre possède également une action contre les vers intestinaux.

76

Selon certaines études, le gingembre, de par sa teneur en certains composés, exerce une activité antibactérienne, notamment sur l'*Escherichia coli* et le staphylocoque doré, deux bactéries qui peuvent être responsables de multiples infections chez l'homme.

Ces actions antifongique et antibactérienne s'exercent lorsqu'on consomme régulièrement des décoctions de gingembre.

### *Antioxydantes*

Le gingembre contiendrait au moins quarante composés antioxydants. Certains sont efficaces lorsqu'on consomme le gingembre cru, d'autres développent leurs propriétés quand il est consommé cuit.

Le gingembre contient un composé spécifique, le gingérol, qui détient non seulement des propriétés antioxydantes, mais également des vertus anti-inflammatoires et anticancer.

### *Anti-inflammatoires*

Le gingembre est utilisé depuis des temps ancestraux, notamment dans les médecines asiatiques, comme anti-inflammatoire naturel.

Des études effectuées par des scientifiques ont mis en avant le fait que certains composés du gingembre inhiberaient la fabrication des prostaglandines, au même titre que le font les anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ce qui peut être une bonne alternative de traitement ou un traitement d'appoint pour les patients atteints de maladies inflammatoires aiguës ou chroniques.

Selon une étude menée par des chercheurs indiens sur des rats albinos, des extraits de gingembre mangue administrés par voie interne montrent une activité anti-inflammatoire en administration ponctuelle ou chronique.

## ... pour prévenir certaines maladies

### *Maladies cardiovasculaires*

Des études faites sur des animaux auraient démontré que la consommation de gingembre, notamment combinée à celle de l'ail, abaisserait le taux de cholestérol sanguin.

Une étude a été menée par des chercheurs du Département de Pharmacie de la faculté de médecine du Caire en 2010, afin d'évaluer les effets hypocholestérolémiantes de l'infusion de gingembre chez le rat. L'étude a porté sur quarante-huit rats divisés en six groupes de huit sujets chacun. L'un des groupes a reçu une alimentation standard. Les autres groupes ont suivi un régime hypercholestérolémiant. Ces cinq groupes ont été divisés comme suit: le groupe 1 était le groupe de contrôle. Les groupes 2, 3 et 4 ont reçu une infusion de gingembre (100, 200 et 400 mg/kg respectivement); le groupe 5 a reçu un médicament hypocholestérolémiant par voie orale. On a ensuite effectué un prélèvement sanguin le jour de la clôture de l'étude, puis deux semaines et quatre semaines plus tard. Dans les groupes 2, 3, 4 et 5, on a assisté à une baisse du cholestérol total, du cholestérol LDL et HDL et des triglycérides.

D'après certaines études, les composés du gingembre limiteraient également l'agrégation plaquettaire, mieux que ne le ferait l'aspirine.

## *Cancer*

Le gingembre détiendrait des propriétés anticancer. Certaines études menées sur des souris, chez lesquelles on avait volontairement provoqué un cancer, auraient mis en avant le fait que la consommation d'un composé du gingembre, le gingérol, ralentissait la prolifération des cellules cancéreuses.

Une autre étude menée à l'université de Michigan aurait prouvé qu'une solution à base de gingembre, répartie sur des cellules cancéreuses ovariennes, aurait forcé leur auto-destruction.

La consommation de deux composés du gingembre, le shoagol et le gingérol, aurait la capacité de ralentir le développement des cellules cancéreuses du foie, selon une étude menée par des chercheurs de Taïwan.

## *Diabète*

De récentes études effectuées sur des rats auraient mis en évidence le fait que la consommation de gingembre ferait diminuer le taux de glucose sanguin. Une action qui ne s'exerce pas chez le rat non diabétique. Une raison de plus de mettre du gingembre au menu quand on a des petits soucis avec sa glycémie !

## *Alzheimer*

Selon une étude, la consommation de certains composés du gingembre séché, les shoagols, aurait un effet protecteur

contre le développement des plaques  $\beta$ -amyloïdes, favorisant l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

### ...pour améliorer votre santé au quotidien

#### *Arthrite*

Selon certaines études, le gingembre serait efficace pour réduire les douleurs engendrées par l'arthrite. Une étude menée par le Dr Krishna C. Srivastava de l'université d'Odense, au Danemark, aurait mis en évidence le fait que la consommation de gingembre pourrait soulager les symptômes de l'arthrite.

Selon une étude du Department of Kinesiology, Georgia College and State University (GCSU) en Georgie, effectuée en 2010, on a administré à un groupe de patients 2 g de gingembre par jour. Un autre groupe de patients absorbait un placebo, le tout pendant une durée de onze jours. On a demandé, à l'issue de cette prise, aux patients des deux groupes d'effectuer des séries d'actions musculaires. Le groupe ayant absorbé le gingembre était moins sujet à la douleur.

#### *Asthénie, baisse de forme*

Le gingembre est consommé traditionnellement pour ses propriétés tonifiantes. Il aiderait à lutter contre la fatigue, le manque d'énergie et d'appétit.

On l'associe souvent au ginseng, à la vitamine C, à la caféine ou encore au guarana pour donner un regain d'énergie !

#### RECETTE MAISON

Le matin, plutôt que de prendre du café, concoctez-vous une décoction avec quelques rondelles de gingembre, du jus de citron et quelques baies de goji pour la vitamine C.

### *Asthme*

Il y a plus de trois mille ans, certains traités de médecine indienne recommandaient déjà la consommation de gingembre pour traiter l'asthme.

### *Ballonnements*

La consommation de gingembre a la propriété de calmer et d'empêcher les ballonnements, de faciliter l'évacuation des gaz et d'évacuer la bile. En effet, différentes études effectuées sur des animaux montrent qu'il stimule la sécrétion de bile et d'enzymes digestives, ce qui aurait pour effet d'accélérer la digestion.

#### REMÈDE MAISON

En cas de maux d'estomac, une recette de grand-mère suggère de verser de l'eau bouillante sur six rondelles de gingembre frais et un bâton de cannelle. On peut consommer cette décoction après cinq minutes, accompagnée de jus de citron et/ou de miel (facultatif).

*Circulation sanguine*

La consommation de gingembre est également réputée en médecine non conventionnelle pour stimuler la circulation sanguine grâce à ses propriétés vasodilatatrices qui ont pour effet de réchauffer et de favoriser la circulation sanguine.

*Digestion*

Les Anciens avaient pour habitude d'utiliser du gingembre pour rendre les mets plus digestes. Ainsi, ils consommaient couramment un petit morceau de gingembre une demi-heure avant le repas.

Le gingembre détient indéniablement des propriétés digestives: certains de ses composés, notamment son oléo-résine, facilitent le processus de digestion en agissant sur la synthèse de la bile, des sucs gastriques et en aidant le travail de l'intestin.

**RECETTE MAISON À BASE DE GINGEMBRE ET D'ANETH**

Prenez quelques morceaux de gingembre et quelques feuilles d'aneth (qui détient également des propriétés digestives, mais constitue également une bonne source de bêta-carotène et de vitamine C).

Placez les morceaux de gingembre et les feuilles d'aneth lavées dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition pendant dix minutes, filtrez et savourez tiède.

**RECETTES DU DR. NICOLAS PIOLÉ**

Selon ce docteur en pharmacie diplômé en aromathérapie, on peut utiliser de l'huile essentielle de gingembre à raison de 2 à 4 gouttes selon votre poids (2 gouttes si poids inférieur à 50 kg, 4 gouttes si poids supérieur à 75 kg), par voie orale, jusqu'à quatre fois par jour si nécessaire.

Il donne également la recette suivante : mélangez 2 gouttes d'huile essentielle de gingembre, 2 gouttes d'huile essentielle de palmarosa, 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, 1 goutte d'huile essentielle d'orange douce. Prendre 2 à 4 gouttes du mélange par prise (jusqu'à quatre fois par jour si nécessaire).

*Douleurs variées*

Depuis des temps ancestraux, le gingembre entre dans la composition d'onguents ou est absorbé par voie orale pour ses propriétés antidouleur.

*Empoisonnements*

Traditionnellement, le gingembre est utilisé que ce soit en Orient ou en Occident pour contrecarrer les effets de certains empoisonnements.

*Entorse*

L'huile essentielle de gingembre peut être utilisée pour soulager les douleurs et l'inflammation générées par les traumatismes tels que les entorses.

### RÉCETTE DU DR GOËB

Selon cet aromathérapeute connu, l'huile essentielle de gingembre peut être utilisée avec d'autres huiles essentielles pour soulager les entorses.

Appliquez en massage trois fois par jour pendant sept jours un mélange composé de: 2 gouttes d'huile essentielle de gingembre, 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné et 1 cuillère à café d'huile végétale de Calophylle.

### *Estomac*

Certains composés du gingembre détiendraient des propriétés protectrices sur les muqueuses de l'estomac, et sa consommation pourrait enrayer l'apparition d'ulcères. Ces propriétés seraient dues notamment aux gingérols, aux shoagols et aux paradols.

84

Ces composés auraient également la capacité d'agir sur l'excès d'acidité gastrique.

### RÉCETTE DU DR GOËB

Pour lutter contre les brûlures d'estomac, versez 1 goutte d'huile essentielle de gingembre et 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur un comprimé neutre.

À prendre deux fois par jour, pendant cinq jours.

*Fertilité, baisse de libido*

Le gingembre est réputé depuis des temps ancestraux pour ses propriétés aphrodisiaques, que ce soit en Orient ou en Occident. Il détient, on l'a vu, des propriétés vasodilatatrices favorisant la circulation sanguine.

Selon une étude, l'extrait aqueux de gingembre, administré par voie orale pendant huit jours, augmente le taux de testostérone et le poids des testicules. On en déduit qu'il pourrait avoir une activité androgénique.

**RÉCETTE DU DR GOSH**

Cette recette constituerait un tonique sexuel: 1 goutte d'huile essentielle de gingembre, 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble et 2 gouttes d'huile essentielle de romarin (*Rosmarinus off. ABV*).

À prendre à chaque repas dans un peu de miel pendant trois semaines.

*Gueule de bois*

Le gingembre étant souverain pour contrer les nausées, croquez un morceau de gingembre le matin, après une soirée trop arrosée, et buvez tout au long de la journée une décoction de gingembre.

*Hémorroïdes*

Déjà, il y a plus de trois mille ans, des traités de médecine indienne préconisaient la consommation de gingembre pour contrer les crises hémorroïdaires. Une bonne raison de joindre l'utile à l'agréable en intégrant cette épice à son alimentation si l'on souffre de ce désagrément...

*Mal de mer*

Les marins l'utilisaient au XVII<sup>e</sup> siècle pour combattre le mal de mer.

Certaines études auraient prouvé l'efficacité du gingembre pour prévenir le mal des transports et ses corollaires, nausées et vomissements. Cet effet serait dû à l'action du gingembre pour calmer les spasmes de l'estomac.

*Manque d'appétit*

Selon les Anciens, le gingembre aurait des vertus apéritives. On conseille de croquer un morceau de gingembre frais avant de passer à table pour ouvrir l'appétit.

*Mauvaise haleine*

Après un repas un peu copieux, ou entre deux repas, le fait de croquer un morceau de gingembre frais purifie l'haleine et donne un « coup de fouet ».

*Maux de l'hiver*

Le gingembre est traditionnellement utilisé dans la pharmacopée chinoise pour ses propriétés stimulantes et fortifiantes. On l'utilise également depuis des temps ancestraux dans la pharmacopée traditionnelle occidentale pour ses vertus stimulantes. Depuis 1949, il est listé dans la pharmacopée française.

Depuis toujours, le gingembre est utilisé pour prévenir et guérir les petits maux de l'hiver: rhume, grippe, bronchite, maux de gorge... On lui accorde des propriétés anti-pyrétiques.

Les Anciens préconisaient la consommation de gingembre afin de favoriser l'évacuation des sécrétions bronchiques.

À consommer en décoction plusieurs fois par jour, seul ou avec un peu de miel ou de propolis.

**RECETTE MAISON EN CAS DE GRIPPE**

Portez à petits bouillons pendant cinq à dix minutes 20 cl de vin rouge (bio de préférence), dans lequel vous aurez placé 20 g de gingembre frais en rondelles, une pincée de cannelle et une cuillerée à café de miel bio.

Buvez ce remède juste avant d'aller au lit.

RECETTE MAISON EN CAS DE GROS RHUME

Préparez une décoction de quatre rondelles de gingembre frais. Ajoutez du miel et du jus de citron. Buvez bien chaud, mais pas bouillant, jusqu'à trois fois par jour.

RECETTE DU DR GOËB

Selon le Dr Goëb, ce complexe serait à préconiser comme immunostimulant pendant la saison froide: 1 goutte d'huile essentielle de gingembre, 2 gouttes d'huile essentielle de camphrier et 1 goutte d'huile essentielle de romarin (*Rosmarinus off. Ab, V*).

À prendre dans un peu de miel à chaque repas, une semaine par mois, pendant les mois froids.

*Maux de tête*

Les recherches du Dr K. C. Srivastava de l'université d'Odense au Danemark tendraient à prouver que la consommation régulière de gingembre aiderait à prévenir la migraine, sans doute grâce à ses pouvoirs anti-inflammatoires. Le gingembre calmerait les maux de tête grâce à la présence de certains composés analgésiques.

*Nausées et vomissements*

De récentes études scientifiques auraient récemment mis en avant le fait que le gingembre permet de combattre les nausées dues aux transports ou à la grossesse. Cependant, demandez toujours conseil à votre médecin avant d'utiliser le gingembre en phytothérapie pendant la grossesse.

Selon ces études, le fait de prendre deux grammes de poudre de gingembre agirait comme un puissant antivo-mitif. Ce phénomène serait lié au fait que certains composés du gingembre – les gingérols – absorberaient les sucs gastriques, et ainsi entraveraient tout phénomène de nausée.

La consommation d'une petite quantité de gingembre séché (entre 0,5 et 1,5 g) se serait avérée, selon une autre étude, efficace pour empêcher les nausées et les vomissements dus à la grossesse. Il faut savoir qu'en Chine, les femmes ont coutume de mastiquer du rhizome de gingembre pendant les premiers mois de la grossesse pour éviter d'être sujettes aux nausées.

Jean Bruneton, professeur de pharmacognosie à la faculté de pharmacie d'Angers, précise également dans ses écrits que le gingembre aurait de nombreuses propriétés antiémétiques.

Enfin, selon une méta analyse, la prise d'1 g de gingembre séché par jour aurait montré son efficacité face à un placebo pour éviter l'apparition de nausées et de vomissements après une intervention chirurgicale.

### *Règles douloureuses*

Le gingembre serait censé agir sur les douleurs liées aux règles. On conseille alors des décoctions de gingembre ou encore du thé vert infusé avec des rondelles de gingembre.

### *Rhumatismes, arthrose*

On a coutume de mélanger du jus de gingembre et de l'huile végétale de son choix (huile d'amande douce, huile de macadamia, de sésame...) afin de masser les articulations raides et douloureuses.

Sa consommation a également pour effet de soulager les rhumatismes, soit en inhibant certaines substances inflammatoires, soit en agissant sur la perception de la douleur.

Le gingembre se montrerait également efficace par voie externe pour soulager la douleur et l'inflammation dues rhumatismes. Traditionnellement, on appliquait des cataplasmes à base de gingembre sur les endroits douloureux. Aujourd'hui, des baumes pour douleurs rhumatismales contenant du gingembre sont utilisés pour soulager douleurs et inflammations.

#### RECETTE DU DR GOËB

Pour un antalgique rhumatismal efficace : 1 goutte d'huile essentielle de gingembre, 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus citronné et 1 goutte d'huile essentielle de pin sylvestre.

À incorporer dans quelques gouttes d'huile végétale de macadamia. Se masser doucement les articulations avec ce mélange.

## RECETTE MAISON

Mélangez à une crème hydratante de base bio, du beurre de karité ou de l'huile végétale (ou encore du gel d'aloé vera), une cuillerée à café de gingembre en poudre, et appliquez deux à trois fois par jour sur les articulations douloureuses.

On peut aussi poser sur ces mêmes articulations des rondelles de gingembre tiédies au four.

## Toux

Les Anciens préconisaient la consommation de gingembre afin de favoriser l'évacuation des sécrétions bronchiques.

**Usages externe et interne de l'huile essentielle de gingembre**

- ◆ En usage externe par frictions, en dilution dans une huile végétale (20 % maximum):
  - sur le plexus solaire, la nuque et la colonne vertébrale en cas de fatigue;
  - sur le bas du ventre et le bas du dos, et le long de la colonne vertébrale en cas de fatigue sexuelle;
  - sur l'abdomen pour les digestions difficiles;
  - sur le thorax pour les problèmes respiratoires;
  - au niveau local sur les zones douloureuses;
  - une goutte d'huile essentielle dans une noix de shampoing pour stimuler la croissance des cheveux.
- ◆ En usage interne avec deux gouttes d'huile essentielle chémotypée plus quatre gouttes d'huile végétale dans du miel ou de l'huile d'olive, trois fois par jour en cas de gaz, de troubles digestifs ou de nausées.

## Les bienfaits pour la beauté

### Peau

#### *Acné*

Une étude effectuée en double aveugle sur un groupe de patients indiens atteints d'acné a donné des résultats significatifs. La préparation, administrée par voie orale, à raison de 500 mg trois fois par jour, contenait trois plantes spécifiques – *Holarrhena antidysenterica*, *Emblica officinalis*, *Embelia ribes* –, et du gingembre. Pourquoi ne pas augmenter sa consommation de gingembre en cas d'acné ? Cela peut en valoir le coup.

#### *Mains abîmées*

Le gingembre peut être utilisé pour raffermir la peau du dessus des mains et l'adoucir. Pour cela on peut utiliser la recette suivante.

#### MASQUE POUR LES MAINS

##### **Ingrédients :**

- 2 gouttes d'huile essentielle de gingembre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce
- 1 cuillère à café de gel d'Aloe vera

##### **Préparation et utilisation :**

Dans une jatte, mélangez ensemble tous les ingrédients. Badigeonnez le dos de vos mains avec ce masque jusqu'au poignet.

.../...

.../...

Mettez des gants étanches et maintenez en place quinze minutes. Rincez à l'eau de source ou thermale, sans produit décapant.

Nettoyez juste la paume de vos mains au savon noir ou au savon d'Alep si elles restent un peu grasses.

### *Peaux fatiguées*

Le gingembre est traditionnellement utilisé pour ses propriétés purifiantes. On peut confectionner cette infusion et la mêler à l'eau de son bain pour purifier sa peau.

#### INFUSION PURIFIANTE POUR LE BAIN

##### **Ingrédients :**

- 20 g de gingembre frais haché ou en poudre
- 3 cuillerées à café de fleurs de camomille allemande séchées
- 1 branche de menthe fraîche
- 1 cuillerée à soupe de miel de lavande bio

##### **Préparation :**

Lavez la menthe. Faites bouillir 25 cl d'eau, plongez-y tous les ingrédients. Faites infuser cinq minutes. Pendant ce temps, faites couler l'eau du bain à 37/37,5 °C. Versez-y votre infusion. Relaxez-vous quinze minutes dans ce délice.

Au sortir du bain, enveloppez-vous d'un peignoir chaud (vous aurez pu le faire chauffer sur un radiateur ou au sèche-linge au préalable).

*Peaux irritées*

Le gingembre est couramment utilisé dans les baumes et lotions après rasage pour calmer le feu de la lame. Il est également utile pour calmer les peaux agressées après une épilation par exemple.

Alors n'hésitez pas à vous fabriquer vous-même un baume apaisant selon la recette ci-dessous.

**BAUME APAISANT****Ingrédients :**

- 4 cuillères à soupe de gel d'Aloe vera
- 2 gouttes d'huile essentielle de gingembre
- 1 cuillère à café d'huile d'argan

**Préparation :**

Mélangez ensemble l'huile d'argan et l'huile essentielle de gingembre. Ajoutez le gel d'Aloe vera. Mélangez bien. Placez dans une boîte hermétique stérile (vous pouvez augmenter les proportions ou les réduire selon l'usage que vous voulez en faire).

*Teint terne*

Le gingembre est utilisé depuis toujours pour illuminer les teints ternes et restituer le velouté de la peau.

**MASQUE EXPRESS****Ingrédients :**

- 10 g de gingembre frais ou en poudre
- 2 cuillères à soupe de miel liquide bio
- 1 cuillère à café de farine de riz bio
- 1 cuillère à café de jus de citron bio

**Préparation et utilisation :**

Versez tous les ingrédients dans une jatte et mélangez bien pour obtenir une préparation homogène. Répartissez harmonieusement sur votre visage préalablement bien démaquillé. Laissez poser dix minutes, puis rincez à grande eau. Appliquez ensuite une crème hydratante de base.

**Cheveux**

Ces masques capillaires sont utilisés traditionnellement pour stimuler la pousse des cheveux.

**MASQUE CAPILLAIRE STIMULANT****Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
- 6 cuillères à soupe d'huile de sésame bio

**Préparation et utilisation :**

Mélangez intimement le gingembre haché et l'huile pour obtenir une préparation homogène. Appliquez uniformément le masque sur vos cheveux des racines aux pointes.

::=/:=:

.../...

Massez bien le cuir chevelu et laissez poser quarante-cinq minutes sous une serviette chaude ou toute la nuit, sous une charlotte. Rincez bien.

Lavez-vous ensuite les cheveux avec un shampoing doux, plusieurs fois si nécessaire pour éliminer les résidus. Séchez comme à l'accoutumée.

En Inde, on utilise traditionnellement cette recette de masque capillaire :

### MASQUE CAPILLAIRE INDIEN

#### **Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de racine de gingembre râpée ou, à défaut, moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de blé bio
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale au choix
- eau tiède

#### **Préparation et utilisation :**

Mélangez ensemble tous les ingrédients pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez plus ou moins d'eau, la pâte ne doit être ni trop liquide, ni trop grumeleuse. Badigeonnez toute votre chevelure avec cette préparation, des racines jusqu'aux pointes. Laissez poser trente minutes sous une serviette chaude ou une charlotte.

Rincez abondamment, et shampoinez une ou deux fois pour éliminer tous les résidus. Séchez à votre convenance.

## Dents

Pour blanchir les dents, on peut utiliser cette recette de grand-mère à base de gingembre et de bicarbonate de soude.

### DENTIFRICE

#### **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel marin
- ¼ de cuillère à café de gingembre en poudre
- 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

#### **Préparation et utilisation :**

Mélangez ensemble tous les ingrédients. Battez avec une fourchette pour obtenir une pâte homogène. Placez dans une petite boîte hermétique. Brossez-vous les dents après chaque repas avec ce « dentifrice » maison.

## Pieds

Les bains de pied au gingembre sont traditionnellement utilisés pour tonifier et revigorer un organisme fatigué.

### BAIN DE PIEDS

#### **Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de gingembre moulu
- eau chaude

.../...

.../...

**Préparation et utilisation :**

Placez dans le fond d'une bassine les deux cuillères à soupe de gingembre moulu et ajoutez-y environ deux à trois litres d'eau par-dessus (eau préalablement chauffée ou eau chaude du robinet). Mélangez bien. Placez-y vos pieds. Ils doivent être recouverts jusqu'à la cheville au moins et l'eau doit être à 38 °C. Profitez de ce bain dix minutes en vous relaxant, puis essuyez vos pieds soigneusement. Massez alors vos pieds avec une crème hydratante.

## Propreté et hygiène

Pour éliminer les mauvaises odeurs de tabac, d'ail, etc. qui persistent sur les doigts, vous pouvez concocter un rince-doigts au gingembre.

### RINCE-DOIGTS

**Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 pincée de gingembre en poudre

**Préparation et utilisation :**

Mélangez ensemble les ingrédients avec un peu d'eau tiède. Placez-y vos troisièmes phalanges quelques minutes. Essuyez soigneusement vos mains, puis hydratez-les avec un peu d'huile d'amande douce.

## Les utilisations du gingembre dans la maison

### Un nettoyant universel

Grâce à ses propriétés antibactériennes et antifongiques, on peut utiliser du gingembre pour confectionner un nettoyant universel pour la maison. Vous vous en servirez pour assainir les plans de travail, les éviers, vos meubles, etc.

#### RECETTE MAISON

##### **Ingrédients :**

- 20 g de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de savon noir liquide bio
- 1 cuillère à soupe de jus de citron bio
- 1 litre d'eau

##### **Préparation et utilisation :**

Placez le gingembre pelé et découpé en rondelles dans l'eau froide. Portez à ébullition, puis coupez le feu. Après cinq minutes environ, récupérez le gingembre (vous pourrez l'utiliser pour cuisiner par exemple). Ajoutez le bicarbonate, le savon noir, le jus de citron. Mélangez bien. Laissez refroidir et placez dans un flacon (flacon-pompe, pistolet...).

## Un désodorisant naturel

Le parfum citronné du gingembre, associé à celui d'autres végétaux, peut égayer votre maison et la rendre plus accueillante! Voici la préparation pour un pot-pourri réussi et original.

### POT-POURRI

#### Ingrédients :

- 6 rondelles de gingembre
- les pétales de deux roses du jardin
- quelques zestes d'orange bio
- quelques zestes de citron bio
- 1 pincée de cannelle

#### Préparation et utilisation :

Placez tous les ingrédients ensemble dans une jatte et brassez bien. Laissez dans un endroit clos, et remuez deux fois par semaine pendant un mois. Quand tous les ingrédients sont secs, placez dans un joli bol ou dans des sachets noués d'un lien de satin ou de paille.

#### Astuce

Si vous voulez chez vous une ambiance propice à l'amour, versez quelques gouttes d'huile essentielle de gingembre dans votre diffuseur, ainsi que deux ou trois gouttes d'huile essentielle de cannelle et de clou de girofle. Laissez diffuser une trentaine de minutes, et laissez le charme agir...

# Les bienfaits du curcuma pour la santé, la beauté et la maison

Tout comme le gingembre, le rhizome de curcuma est un indéniable atout pour votre santé, tant au niveau de la prévention de certaines maladies, que dans le cadre de petites affections de la vie quotidienne. Il a également son rôle à jouer pour prendre soin de votre beauté et de votre maison.

## Les bienfaits pour la santé

### De multiples propriétés bénéfiques...

#### *Antioxydantes*

La curcumine ainsi que d'autres substances contenues dans le curcuma présenteraient une action antioxydante comparable à celle de la vitamine C et de la vitamine E. Ces substances agiraient en synergie pour réduire le stress oxydatif.

*Anti-inflammatoires*

Les curcuminoïdes détiendraient des propriétés anti-inflammatoires proches de celles de l'aspirine, voire plus adaptées car sans effets secondaires, comme les irritations gastro-intestinales.

Une étude menée par le Département de Pharmacologie de l'Université de Mahidol à Bangkok (Thaïlande) a démontré que les curcuminoïdes auraient également le pouvoir de réguler la production de certaines substances, les cytokines, qui aggravent le processus inflammatoire dans l'organisme.

*Antibactériennes*

Le curcuma aurait une action sur certains germes indésirables.

Le Dr Sarin Suvaddhana Loap, a publié un article de synthèse sur le curcuma dans la revue *NAFAS*, puis dans la revue *Phytothérapie* en 2008, dans laquelle il écrit: «L'huile essentielle de *Curcuma longa* inhibe le développement de plusieurs micro-organismes. La curcumine a une action bactériostatique sur le staphylocoque, alors que l'extrait alcoolique ainsi que l'huile essentielle sont bactéricides.» Toujours selon le même auteur, la consommation de curcuma s'avérerait également intéressante dans le cas d'infections à staphylocoques résistants aux antibiotiques, que l'on contracte souvent au cours d'une maladie nosocomiale.

Ainsi, certains antibiotiques, comme l'oxacilline, devenus inefficaces, s'avéreraient à nouveau efficaces administrés simultanément avec du curcuma.

### *Antifongiques*

Selon une étude effectuée par une équipe de chercheurs indiens, des dérivés de curcuma auraient une action antifongique presque équivalente à celle de certains médicaments issus de la médecine conventionnelle.

Selon une étude menée par des chercheurs de plusieurs universités camerounaises, les huiles essentielles des feuilles et graines de maniguette (*Aframomum melegueta*) du Cameroun extraites par hydrodistillation, auraient une activité antifongique contre certaines moisissures, *Aspergillus flavus*, reconnues pour être contaminantes des produits en stockage ou en champ; activité antifongique toutefois moindre que celle d'autres huiles essentielles de la même famille, notamment les huiles essentielles des coques d'*Aframomum latifolium* à une concentration de 5000 ppm.

### *Antiparasitaires*

Un dérivé polyphénolique du curcuma inhiberait *in vivo* chez la souris le développement de certaines parasitoses comme le paludisme. Toutefois, des études sont à faire pour voir dans quelle mesure cette action peut s'exercer sur l'homme.

Une préparation à base de curcuma et de margousier, appliquée sur la peau de malades atteints de gale, en Inde, a amené 95 % des patients à guérison de la gale après deux semaines de traitement.

## ... pour prévenir certaines maladies

### *Maladies cardiovasculaires*

Le curcuma était autrefois utilisé par les Anciens comme dépuratif sanguin. En Chine, il est encore prescrit pour améliorer la circulation.

Le curcuma possède des propriétés antioxydantes, fibrinolytiques et inhibe l'agrégation plaquettaire, ce qui participe à la prévention de l'athérosclérose. Toutefois, des essais cliniques doivent être effectués pour en savoir plus sur son mode d'action et ses effets.

104

Le curcuma est en outre hypocholestérolémiant, ce qui se montre également intéressant dans la prévention de l'athérosclérose, entre autres.

Des études faites sur des animaux ont prouvé que le taux de cholestérol d'animaux nourris avec de petites doses de curcumine a diminué de 50 % par rapport à un autre groupe d'animaux n'ayant pas reçu de curcumine.

D'autres études ont démontré, sur des animaux toujours, une amélioration du rapport HDL/LDL, ainsi qu'une baisse des triglycérides grâce à la consommation de curcumine.

Une autre étude menée en Inde, portant sur dix hommes volontaires, auxquels on administrait quotidiennement une dose de 500 mg de curcumine, a montré que leur taux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol) avait augmenté de 29 % en sept jours, alors que leur taux de cholestérol total avait diminué de 11,6 %.

Le curcuma s'avérerait également efficace contre l'oxydation des LDL (« mauvais » cholestérol).

### *Cancer*

Divers critères, dont celui de l'alimentation en particulier, auraient une incidence sur l'apparition de cancers. Ce fait a été mis en avant par des études épidémiologiques, qui recensent le nombre de cancers développés par rapport à la quantité et à la régularité du curcuma consommé. Des études menées *in vitro* et *in vivo* ont en outre prouvé que le curcuma inhibe le développement ou la progression de différents types de cancers.

Les curcuminoïdes démontrent des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui participent à l'activité anticancer du curcuma. Il s'agirait là d'une piste très intéressante pour la prévention et le traitement de certains cancers, notamment gastro-intestinaux et pulmonaires.

Le curcuma se montrerait notamment efficace, administré par voie orale, pour prévenir certains cancers, notamment le cancer du côlon. Ainsi, deux études menées par

des chercheurs de l'université de Leicester en 2001 et 2004 ont mis en évidence le fait que l'administration de curcumine à des patients atteints de cancer colorectal entraîne une amélioration de leur état. Dans la première étude, la dose administrée allait jusqu'à 2,2 g d'extrait standardisé de curcuma et dans la seconde, elle était de 3,6 g.

Une étude clinique de phase I a été menée en 2001 à Taïwan sur 25 patients à haut risque de cancer ou présentant des lésions pré-cancéreuses de la vessie, de la peau, de l'utérus, de la sphère buccale ou du tube digestif. Les patients ont reçu pendant trois mois des doses croissantes de curcumine, la dose de départ (la plus faible) étant de 500 mg par jour. Si la toxicité était acceptable chez au moins trois patients, la dose était à chaque fois doublée pour obtenir 1000, puis 2000, puis 4000, puis 8000, puis 12000 mg par jour. Les résultats ont montré que la curcumine n'est pas toxique pour les humains jusqu'à 8000 mg par jour, soit 8 g par jour, lorsqu'elle est prise par voie orale pendant trois mois. Les résultats suggèrent aussi un effet biologique de la curcumine dans la chimioprévention du cancer. Des améliorations de la structure microscopique des tissus ont en effet été constatées sur sept sujets parmi les 25 participants à l'étude, soit 28 %, après la période de trois mois de traitement.

Une étude menée par un laboratoire privé en vue de l'obtention d'un brevet européen aurait mis en évidence

l'efficacité des tétra-hydrocurcuminoïdes pour traiter le mélanome. Il a été revendiqué une autorisation de fabrication d'un médicament à base de ce composé, afin de traiter le mélanome. Il faut savoir que ces substances, contrairement à d'autres curcuminoïdes, étant généralement incolores, elles peuvent entrer dans la composition d'un produit à appliquer directement sur la peau.

#### **Curcuma, effets secondaires et effets de potentialisation**

Il faut savoir qu'une étude effectuée par un chercheur indien sur neuf volontaires sains âgés de 20 à 33 ans, a mis en avant le fait qu'un traitement par voie orale durant douze semaines n'entraîne aucun effet secondaire indésirable, pour des doses pouvant aller jusqu'à 8 g/jour.

Selon d'autres études, le curcuma permettrait de potentialiser les effets de médicaments contre le cancer et d'améliorer les effets de la radiothérapie.

Même s'il n'existe pas d'étude clinique sur un traitement du cancer par le curcuma, il faut reconnaître que son activité anti-angiogénique devrait lui permettre de remplir le rôle de traitement adjuvant.

#### **Action contre la nicotine**

Même si la nicotine n'est pas un agent cancérigène, elle interdit aux cellules abîmées de s'autodétruire. Or, certains chercheurs ont effectué une étude qui aurait démontré que le curcuma inhibe le développement des cellules cancéreuses, notamment dans les cancers de la tête et du cou, plus fréquemment développés par les fumeurs.

*Diabète et obésité*

Plusieurs études ont mis en évidence le fait que l'administration de curcuma à des souris diabétiques exerçait une activité hypoglycémiant dans le diabète de type II. En effet, les extraits de curcuma administrés à ces souris ont empêché l'augmentation du taux de glycémie.

Enfin, le curcuma exercerait la même action que certains médicaments pour réguler le diabète sanguin.

*Maladies neurodégénératives*

Certaines études ont mis en avant le fait que la consommation d'anti-inflammatoires et d'antioxydants réduit le risque de développer une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson...). Il est donc probable que le curcuma, riche en composés anti-inflammatoires et antioxydants naturels, participe à la prévention des maladies neurodégénératives, ou en retardent le développement. On a, quoi qu'il en soit, tout à y gagner à consommer du curcuma régulièrement.

## ...pour améliorer votre santé au quotidien

### TRADITIONS DU MONDE

En Inde, il est coutumier que le futur marié mette un fil teint de curcuma, symbole de fertilité, autour du cou de sa promise.

En Malaisie, on recouvre le ventre de la maman ainsi que le cordon ombilical de son bébé avec de la poudre de curcuma mélangée avec de l'eau pour les protéger contre le mauvais œil.

### *Affections cutanées*

Traditionnellement, les Anciens utilisaient le curcuma pour traiter diverses maladies virales cutanées: le zona, la varicelle et la variole. Ils l'employaient aussi pour traiter le pemphigus, maladie cutanée à caractère allergique et inflammatoire.

### *Affections respiratoires*

Les Anciens utilisaient traditionnellement le curcuma en cataplasme pour soulager la congestion des voies respiratoires supérieures.

En cas de toux, la médecine ayurvédique conseille de boire plusieurs fois par jour un verre de lait chaud auquel on aura ajouté une pincée de curcuma. Ce remède fonctionnerait également à titre préventif.

*Digestions difficiles*

Le curcuma est l'ami du foie et de la digestion. En effet, il est utilisé depuis toujours pour stimuler la fabrication et l'évacuation de bile. Il augmente significativement la sécrétion d'acides biliaires et la solubilité des sels biliaires. Il aurait également des effets protecteurs du foie, l'aidant à supporter l'absorption de nombreuses substances toxiques telles que l'alcool.

Les Anciens l'utilisaient pour ses propriétés stomachiques. En médecine orientale, on le prescrit pour ses propriétés stimulantes et digestives. En France, il est inscrit à la pharmacopée en tant que stimulant la sécrétion de la bile et son évacuation.

L'huile essentielle de curcuma est utilisée par certains aromathérapeutes pour combattre les troubles digestifs (notamment les insuffisances digestives et hépatobiliaires), les troubles du côlon, l'aérophagie et les gaz intestinaux ainsi que les colites douloureuses.

*Douleurs articulaires*

Le curcuma possède des propriétés anti-inflammatoire et antalgique: sa consommation permet donc d'atténuer l'inflammation et de calmer la douleur. C'est pourquoi sa consommation et son utilisation par voie externe sont particulièrement indiquées pour soulager certaines pathologies de l'appareil locomoteur, telles que l'arthrite, l'arthrose, les dou-

leurs musculaires, les bursites (inflammation des bourses séreuses des articulations), les tendinites et la polyarthrite rhumatoïde. Il faut savoir que, tout comme le piment de Cayenne, le curcuma amoindrit la perception de la douleur.

### *Empoisonnements*

En Thaïlande, on utilise le curcuma comme antidote contre les morsures de cobra.

### *Fatigue chronique, manque d'appétit*

Une étude publiée en 2009 a été effectuée sur des souris que l'on soumettait quotidiennement, pendant dix-neuf jours, à dix minutes de stress intense. La moitié des sujets était supplémentée en curcuma, l'autre non. Le groupe supplémenté s'est ensuite montré moins sujet à la fatigue et au stress oxydatif.

Il faut savoir aussi que la fatigue chronique s'accompagne d'une augmentation des phénomènes inflammatoires. Le curcuma, qui contient des anti-inflammatoires naturels, permettrait donc d'atténuer ou de contrecarrer cette situation.

Le curcuma est également réputé pour ses propriétés apéritives, très utiles en cas de grosse fatigue ou d'anorexie passagère.

### *Immunité*

Des expériences faites sur des animaux ont prouvé que l'administration de curcuma augmente en quelques jours

le nombre de globules blancs et d'anticorps, boostant ainsi leur immunité. Sa consommation aurait également pour conséquence d'éviter le développement d'une infection imminente.

Selon certaines études, les curcuminoïdes se montreraient efficaces pour inhiber la production d'enzymes produites par le VIH. Selon une autre étude, effectuée sur dix-huit volontaires, ils auraient également la propriété de faire remonter les taux de lymphocytes CD4 (encore appelés T4), « chefs » des globules blancs, et de CD8 (« contrôleurs » du VIH) chez des patients infectés par le VIH.

Le curcuma boosterait en partie la réponse immunitaire des cellules grâce à son pouvoir détoxifiant.

### *Infections oculaires*

Les Anciens utilisaient le curcuma comme collyre rafraîchissant contre l'ophtalmie purulente.

En médecine ayurvédique, on l'utilise contre l'inflammation oculaire.

Néanmoins, en cas d'infection à l'œil, il est impératif de consulter un médecin.

### *Irritations et blessures cutanées*

Le curcuma est traditionnellement utilisé par voie externe pour soigner les irritations cutanées, les plaies, le psoriasis, les mycoses, le *Pityriasis versicolor* et la gale, grâce

à ses propriétés antitumorales, bactéricides, fongicides, antalgiques et anti-inflammatoires.

#### RECETTE POUR APAISER LE PSORIASIS

On préconise de mélanger une cuillère à café de curcuma avec un peu d'eau de manière à obtenir une pâte pas trop liquide. On applique alors le mélange sur la lésion et on laisse pauser 15 minutes. Rincez à l'eau de source ou filtrée. Tamponnez délicatement. Si les symptômes persistent, consulter son médecin.

En Inde, on utilise du curcuma mélangé à du beurre chaud pour soigner les petites blessures superficielles.

On utilise traditionnellement l'huile essentielle de curcuma contre la teigne.

L'huile essentielle de curcuma est prescrite par certains aromathérapeutes pour éliminer les verrues.

#### RECETTE CONTRE LES VERRUES

En médecine traditionnelle, on préconise d'appliquer un mélange fait de jus de feuilles de coriandre avec un peu de curcuma, le tout mélangé dans une base neutre (huile végétale par exemple) et d'appliquer ce mélange deux fois par jour pendant 15 minutes.

L'huile essentielle de curcuma est indiquée pour soigner les escarres, les ulcères, l'eczéma, le psoriasis et les brûlures.

Certains aromathérapeutes préconisent l'utilisation d'huile essentielle de curcuma pour soigner l'herpès causé par des Trichophyton, un genre de champignons.

Certaines études auraient mis en avant le fait que le curcuma, et notamment son huile essentielle, serait efficace pour soigner les brûlures causées par la radiothérapie.

### RECETTES DU DR. GOEB

#### CICATRISATION

1 goutte d'huile essentielle de curcuma + 1 goutte d'huile essentielle de carotte + 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé + 5 gouttes d'huile végétale de macadamia.

À appliquer sur la cicatrice, le soir au coucher pendant dix jours.

#### ECZEMA

1 goutte d'huile essentielle de curcuma + 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radié + 1 goutte de lavande officinale + 5 gouttes de macérât huileux de calendula.

À appliquer sur les zones lésées, deux fois par jour pendant huit jours.

#### BRÛLURE SUPERFICIELLE

1 goutte d'huile essentielle de curcuma + 1 goutte d'huile essentielle de lavande officinale à mettre dans une noisette de crème hydratante.

À appliquer sur la brûlure trois fois par jour pendant deux jours.

### *Maladies digestives chroniques*

Le curcuma, grâce à son action antihistaminique et bactéricide, est traditionnellement utilisé pour traiter les gastrites et les ulcères gastroduodénaux.

En effet le curcuma aurait la vertu de résorber les ulcères duodénaux et gastriques: une étude menée par des chercheurs thaïlandais consistait à donner 3 g de curcuma par jour, en cinq prises, sur une durée allant de quatre à douze semaines, à un groupe de sujets. 75 % des sujets ont vu leur ulcère disparaître totalement. Ce résultat serait dû à des constituants antiallergies et antibactériens du curcuma. Dans certains cas, une complémentation alimentaire, alliant en parts égales gingembre et curcuma, peut être administrée.

L'huile essentielle de curcuma agit également contre les gastrites, les suites d'ulcères duodénaux, les maladies inflammatoires chroniques intestinales et les colopathies fonctionnelles.

Une équipe de chercheurs américains a effectué récemment une étude clinique sur dix patients. Cinq présentaient une ulcération anale, et cinq autres une maladie de Crohn. On leur a administré 1 g de curcumine par jour pendant un mois, puis 1,65 g de curcumine le mois suivant. Ce traitement a permis de réduire la prescription d'anti-inflammatoires pour les personnes du premier groupe, et d'améliorer la santé des membres du second groupe. Ces résultats seraient dus aux capacités antioxydantes et anti-

inflammatoires du curcuma, très utiles dans le traitement des maladies inflammatoires de l'intestin.

### *Sphère ORL*

Traditionnellement, les Anciens utilisaient le curcuma pour traiter l'otorrhée chronique, en application externe dans l'oreille. L'otorrhée chronique est un écoulement de liquide provenant du conduit auditif externe.

En cas de rhume, mélangez une demi-cuillerée à café de curcuma en poudre à une tasse de lait chaud. Buvez aussitôt, par petites gorgées.

#### **PHARYNGITE**

**Un gargarisme effectué avec une infusion de cannelle et de curcuma (ou cardamome) soulagerait les pharyngites.**

### *Stimulant et tonique*

En médecine ayurvédique, une préparation à base de curcuma, de sel de roche et de poivre noir, mélangé dans du beurre clarifié, agit comme stimulant du système nerveux et du cerveau.

### *Système urinaire et gynécologique*

Le curcuma est préconisé dans le traitement de certaines mycoses, notamment les vaginites. Il aurait également la propriété de soulager les règles douloureuses.

*Vers intestinaux*

L'huile essentielle de curcuma est conseillée en cas de vers intestinaux (oxyures, ascaris). Elle agit en synergie avec l'huile essentielle de thym à thujanol. Votre pharmacien, formé en phytothérapie, saura vous donner la posologie qui conviendra à vos problèmes.

USAGES EXTERNES ET INTERNES DE L'HUILE ESSENTIELLE DE CURCUMA

• En usage externe :

- pour la beauté de la peau : 70 gouttes d'huile essentielle de curcuma pour un flacon de 100 ml d'huile végétale au choix.
- pour la détente : 10 gouttes d'huile essentielle de curcuma mélangées à du lait de chèvre ou de coco à verser directement dans l'eau du bain.

- En usage interne pour les suites de diarrhées : 1 goutte d'huile essentielle de curcuma, 1 goutte d'huile essentielle de thym à thymol, 2 gouttes d'huile essentielle de citron.

## Les bienfaits minceur et beauté

### Minceur

On l'a vu précédemment le curcuma détient des vertus digestives et dépuratives. Pour obtenir un beau ventre plat, dégustez après le repas cette décoction.

## DÉCOCTION VENTRE PLAT

**Ingédients :**

- 1 cuillerée à café de curcuma en poudre ou mieux, frais, pelé et haché
- 20 cl d'eau de source ou d'eau filtrée

**Préparation et utilisation :**

Versez l'eau dans une casserole. Ajoutez le curcuma. Portez à ébullition. Couvrez. Laissez agir dix minutes. Filtrez, et consommez tiède.

## Peau

*Acné*

Le curcuma exerce une action adoucissante, antiseptique et cicatrisante. Le yaourt, qui détient des propriétés vivifiantes, est riche en acide lactique, reconnu pour débarrasser la peau du sébum en excès, tonifier l'épiderme et resserrer les pores dilatés. Mélangés, on peut utiliser du curcuma et du yaourt en masque, pour donner un effet bonne mine et gommer les imperfections.

## MASQUE BONNE MINE

**Ingédients :**

- 1 cuillerée à soupe de yaourt, au bifidus de préférence
- 2 cuillerées à soupe de curcuma en poudre

.../...

.../...

**Préparation et utilisation :**

Dans une jatte, battez ensemble le yaourt et le curcuma jusqu'à obtention d'une crème homogène. Répartissez de manière égale sur le visage avec vos mains recouvertes de gants en matière plastique. Laissez pauser dix minutes, et rincez à grande eau (tiède). Finissez par une brumisation d'eau thermale, essuyez soigneusement, puis appliquez une crème hydratante.

*Bronzage*

Le curcuma, et notamment l'un de ses composants, la tétrahydrocurcumine, entre dans la composition de certains autobronzants que l'on trouve dans le commerce. Mais on peut également fabriquer ses autobronzants à la maison. Il faut savoir que ces préparations « maison » s'adressent plus particulièrement aux peaux déjà hâlées, ou mates, afin d'éviter l'effet « jaune d'or ».

119

**MASQUE AUTOBRONZANT AU MIEL ET AU CURCUMA****Ingrédients :**

- 2 cuillérées à soupe de miel liquide bio
- 2 cuillérées à soupe de curcuma en poudre

**Préparation et utilisation :**

Mélangez bien les ingrédients dans une jatte pour obtenir une préparation homogène. Appliquez sur le visage à l'aide

.../...

.../...

d'une spatule ou d'une disquette démaquillante, ou encore portez des gants imperméables car le curcuma tache ! N'oubliez pas le cou et le décolleté. Laissez pauser dix minutes. Rincez abondamment, puis appliquez une crème légèrement hydratante.

Ce masque donne bonne mine et favorise la disparition des boutons d'acné.

### Peaux matures

Le curcuma est l'ami des peaux matures. En effet la curcumine empêche l'action de l'élastase, une substance qui génère le vieillissement de l'épiderme : elle enraye l'apparition des marques liées au temps et la perte de tonicité et de fermeté de la peau.

### LOTION ANTIRIDES

#### Ingrédients :

- 80 ml d'eau filtrée ou de source
- 10 ml d'hydrolat de rose (de Damas ou de mai bio)
- 10 g de curcuma bio
- 5 gouttes d'extraits de pépins de pamplemousse (facultatif, pour la conservation des cosmétiques *home made*).

#### Préparation et utilisation :

Faites macérer la poudre de curcuma vingt-quatre heures dans l'eau filtrée, ou de source, à l'abri de la chaleur, de la lumière et des courants d'air. Filtrerez avec un tissu fin

.../...

.../...

ou un filtre à café. Ajoutez l'hydrolat de rose et l'extrait de pépins de pamplemousse. Mélangez bien. Versez dans un flacon stérile. Conservez au frais une semaine (sans extrait de pépins de pamplemousse) ou un mois dans le cas contraire.

Utilisez le soir, après un démaquillage soigneux, essuyez bien sans frotter, puis appliquez votre crème de nuit.

### *Taches de vieillesse*

Une étude menée par un laboratoire privé en vue de l'obtention d'un brevet européen met en avant le fait que certains composés du curcuma, les tétrahydrocurcuminoïdes, inhiberaient la formation de taches de vieillesse. Il a donc été revendiqué une autorisation pour fabriquer un médicament contenant un mélange de ces substances, afin de traiter les taches de vieillesse.

N'oublions pas que ces substances étant généralement incolores, contrairement à d'autres curcuminoïdes très pigmentés, peuvent donc entrer dans la composition d'un produit à appliquer directement sur la peau.

### *Teint lumineux*

Cette lotion à base de curcuma à la belle couleur orangée, vaporisée sur la peau après un démaquillage soigneux, permet de rendre le teint plus lumineux.

## LOTION BONNE MINE

**Ingédients :**

- 90 ml d'eau filtrée ou d'eau de source
- 10 g de curcuma en poudre ou frais, râpé

**Préparation et utilisation :**

Placez le curcuma dans une jatte ne craignant pas les taches. Versez l'eau dans une casserole. Portez-la à ébullition. Versez sur la poudre de curcuma et laissez infuser quinze minutes. Filtrerez ensuite à l'aide d'un tissu fin (type mouchoir en tissu) ou au travers d'un filtre à café. Versez dans un spray vaporisateur (par exemple un flacon en verre vide soigneusement rincé, désinfecté et séché de déodorant-spray). Placez au frais. Utilisez dans les huit jours, en conservant au frais entre deux utilisations.

## Cheveux

### *Chute des cheveux, hirsutisme*

122

Un brevet a récemment été délivré pour autoriser la production d'une composition cosmétique ou dermo-pharmaceutique, à base des parties aériennes - feuilles et fleurs - de curcuma. Ces substances réguleraient certains dysfonctionnements hormonaux, entraînant alopecie (chute des cheveux) et hirsutisme (pilosité trop importante). Ces produits peuvent être administrés localement ou par voie orale.

*Teinture*

Le curcuma possède des pigments jaune orangé, qui permettent de modifier légèrement la teinte de cheveux blond foncés à noirs.

Vous pouvez réaliser vous-même une teinture qui vous permettra d'obtenir de jolis reflets dorés. Il faut savoir que cette teinture respecte le cheveu; elle le rend plus souple et plus brillant.

**Attention**

L'utilisation de curcuma sur des cheveux blancs, gris ou poivre et sel, est à déconseiller car il donnerait à la chevelure une teinte dorée tirant sur le verdâtre.

## TEINTURE

**Ingédients :**

- 300 ml d'eau filtrée
- 80 g de curcuma bio
- 20 g de henné neutre, en poudre

**Préparation et utilisation :**

Lavez soigneusement vos cheveux avec un shampoing doux et séchez-les. Mettez des gants en plastique. Placez le curcuma et le henné dans une jatte ne craignant pas les taches. Mélangez bien. Faites chauffer l'eau. Quand elle est chaude, versez sur la préparation et remuez pour obtenir une préparation homogène.

111/111

.../...

Rajoutez un peu d'eau tiède si la préparation vous paraît trop épaisse ou grumeleuse. Répartissez sur l'ensemble de la chevelure, de la racine aux pointes. Malaxez bien votre chevelure, et enveloppez-la dans une vieille serviette éponge ou dans du film étirable. Laissez pauser une à deux heures.

Après ce temps, rincez vos cheveux soigneusement, et lavez-les encore une fois. Coiffez-vous comme d'habitude.

### *Masque capillaire anti-psoriasis*

Le curcuma exerce une action contre le psoriasis sur le corps, mais également sur le cuir chevelu, particulièrement sensible. En raison de sa couleur, qui laisse des reflets blond vénitien à roux, il est déconseillé de l'utiliser sur les cheveux blond clair ou décolorés.

#### MASQUE CAPILLAIRE

##### **Ingrédients :**

- 50 g de curcuma
- 100 ml d'eau chaude

##### **Préparation et utilisation :**

Mettez des gants en plastique. Placez le curcuma dans une jatte. Dans une casserole, faites chauffer l'eau. Quand elle frémit, versez-la sur le curcuma. Mélangez bien avec une spatule ou une cuillère en bois, jusqu'à obtention d'une

.../...

.../...

pâte homogène (ne versez pas toute l'eau si vous voyez que la consistance devient trop liquide).

Avec un pinceau, badigeonnez vos racines de cette préparation, de manière à bien imprégner tout le cuir chevelu. Attention à ne pas déborder sur la peau, car le curcuma tache! Recouvrez d'une vieille serviette de toilette, ou de film étirable. Laissez pauser une heure. Rincez abondamment, et faites un shampoing très doux. Rincez à nouveau abondamment, les pellicules et desquamations auront disparu!

## Mains

Le curcuma rend les mains particulièrement souples et douces. L'huile essentielle de curcuma détient des propriétés antioxydantes. Les curcuminoïdes qu'elle contient agissent pour prévenir le vieillissement prématuré de la peau du dos des mains, particulièrement exposée aux agressions: taches de soleil ou dues aux tâches ménagères...

125

### HUILE ANTI-ÂGE

#### **Ingédients :**

- 10 cl d'huile végétale de votre choix (pas besoin d'aller chercher bien loin, vous en avez dans la cuisine ou dans la salle de bains: huile d'olive, de colza, d'amande douce, d'argan ou de macadamia...)
- 10 gouttes d'huile essentielle de curcuma

.../...

.../...

**Préparation et utilisation :**

Versez l'huile végétale dans un bol, ajoutez l'huile essentielle de curcuma. Mélangez bien à l'aide d'un ustensile stérile. Versez dans un contenant propre et stérilisé (flacon-pompe ou autre).

Badigeonnez matin et soir le dos de vos mains avec cette préparation. Renouvelez l'opération en cas d'agression extérieure (produit ménager, solvant...).

## Transpiration

Pour lutter contre les odeurs naturelles de transpiration, parfois le plus efficace des déodorants ne suffit pas ! Vous pouvez donc utiliser cette recette indienne tous les matins.

### DÉODORANT INDIEN

**Ingrédients :**

- 1 cuillerée à café de curcuma
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron bio
- eau de source ou thermale

**Préparation et utilisation :**

Mélangez le curcuma avec le jus de citron, dans un verre d'eau tiède. Mélangez bien et buvez le tout. Vous verrez qu'après quelques jours de ce traitement, les odeurs de transpiration s'atténuent.

.../...

.../...

Ce breuvage a également la vertu de clarifier le teint. Pour mettre toutes les chances de votre côté, associez cette recette à un déodorant naturel ou bio et/ou une friction des aisselles à la pierre d'Alun.

## Les utilisations du curcuma dans la maison

### Un colorant alimentaire

Nous l'avons vu, le curcuma est couramment utilisé dans l'industrie alimentaire comme colorant, sous le nom de E100 (voir p.55). Il entre notamment dans la composition de la moutarde.

Vous pouvez l'utiliser pour colorer vos mets, décorer vos verrines, et même vos sujets en pâte à sel, car il est moins cher que le safran et moins toxique que certains colorants de synthèse !

Pour obtenir un pain maison coloré (qu'il soit fabriqué à la main ou avec une machine à pain), incorporez à la pâte une demi-cuillerée à café de curcuma en poudre.

#### **Astuce**

Vous pouvez aussi utiliser du jus de betterave pour obtenir une belle couleur rose pour vos plats ou vos figurines en pâte à sel, et le paprika pour une jolie teinte rouge clair.

## Un insecticide naturel

En Thaïlande, on utilise traditionnellement le curcuma comme répulsif contre les moustiques.

Une étude menée par l'université de Rajshari, au Bangladesh, a mis en avant le fait que les parties aériennes du curcuma avaient des vertus insecticides et répulsives sur un petit insecte, le *Tribolium castaneum*, dit « petit ver de farine ».

### RÉPULSIF

Pour protéger vos farines bio, donc non traitées, du petit ver de farine, faites pousser du curcuma dans un pot à la maison, recueillez les parties aériennes. Faites-les sécher, ciselez-les, placez-les dans des petits sachets de tissu et ligotez d'un brin de ficelle. Placez-en un dans chaque bocal ou sac de farine.

# Déguster le gingembre, le curcuma et les autres Zingibéracées

Dans ces recettes, j'ai privilégié l'utilisation de produits simples et assez faciles à se procurer. Personnellement, j'utilise autant que faire se peut des produits de saison, issus de l'agriculture biologique, et de proximité. J'évite le plus possible l'utilisation de produits surgelés, et surtout de conserves, même dans des bocaux en verre. Mais mieux vaut consommer des fruits et légumes en conserve que pas de légumes du tout...

Il faut savoir que, face à la demande de la clientèle, de plus en plus de supermarchés vendent des produits bio. Si votre supermarché n'a pas de rayon bio, il vous reste les bio-coop, les boutiques bio telles que La vie claire – n'oubliez pas de demander votre carte de fidélité –, ou l'Amap de votre quartier (voir p. 165).

Souvenez-vous que beaucoup d'herbes aromatiques peuvent être cultivées sur son balcon, dans son jardin ou dans sa cuisine.

Attention : achetez toujours des semences bio, arrosez avec de l'eau de source ou de l'eau filtrée et utilisez le terreau de votre compost pour vos plantations.

Tous ces petits conseils de bon sens ne prennent pas tant de temps que cela, et deviennent rapidement des automatismes.

## Les entrées

### Salade de betteraves au curcuma

**Préparation :** 10 minutes

**Pas de cuisson**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- ◆ 4 betteraves cuites
- ◆ quelques bouquets de mâche
- ◆ 1 échalote
- ◆ 1 branche de persil
- ◆ 1 branche de coriandre

**Pour la sauce :**

- ◆ 3 cuillerées à soupe d'huile végétale de carotte (ou toute autre huile de votre choix)
- ◆ une demi-cuillerée à café de curcuma en poudre
- ◆ un quart de cuillerée à café de gingembre en poudre
- ◆ 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

- Découpez les betteraves en dés au-dessus d'un saladier. Lavez, essuyez et effeuillez les bouquets de mâche. Pelez et hachez l'échalote. Lavez, essuyez et ciselez persil et coriandre. Placez tous ces ingrédients dans un saladier.
- Pour la sauce: battez ensemble, dans une jatte, l'huile, le curcuma, le gingembre, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Versez cette sauce sur la salade. Mélangez bien et servez sans attendre.

## Galettes au fromage et au gingembre

**Préparation:** 5 minutes

**Cuisson:** 5 minutes

### Ingrédients pour 1 galette

- ◆ 3 cuillerées à café de farine de blé
- ◆ 1 œuf
- ◆ 1 cuillerée à soupe de parmesan
- ◆ une pincée de gingembre
- ◆ quelques feuilles de menthe
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre
- ◆ 1 cuillerée à café d'huile d'olive vierge extra

### Pour la garniture:

- ◆ 1 cuillerée à café de crème fraîche épaisse
  - ◆ 2 cuillerées à soupe de yaourt bulgare
  - ◆ 1 pincée de curcuma moulu
  - ◆ quelques brins de ciboulette
  - ◆ 1 pincée de sel
  - ◆ poivre
- Versez la farine en puits dans une jatte. Ajoutez l'œuf entier, le parmesan, le gingembre, la menthe lavée, essuyée et ciselée, le sel, le poivre. Mélangez bien le tout.

- Dans une jatte, préparez la garniture: mélangez ensemble la crème fraîche, le yaourt, le curcuma, la ciboulette lavée, essuyée et ciselée, le sel et le poivre.
- Versez l'huile dans une poêle. Quand elle est chaude, versez-y la préparation. Faites cuire 2 minutes et demie par face. Hors du feu, tartinez ensuite de garniture.

### Mon conseil

Ces délicieuses galettes peuvent se servir en entrée, accompagnées d'une salade verte assaisonnée, ou en tapas, à l'apéritif, découpées en quarts.

## Salade de pommes de terre au curcuma

**Préparation:** 10 minutes

**Cuisson:** le temps de cuisson des pommes de terre

### Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 8 pommes de terre moyennes
- ◆ 4 œufs
- ◆ quelques feuilles d'aneth
- ◆ 1 cuillerée à soupe de graines de sésame grillées

### Pour la sauce:

- ◆ 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- ◆ 1 cuillerée à café de moutarde
- ◆ 1 cuillerée à café arasée de curcuma
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

- Faites cuire les pommes de terre à votre guise, dans une grande quantité d'eau bouillante ou à la vapeur. Faites durcir

les œufs. Écalez-les. Attendez que le tout refroidisse. Découpez les œufs en rondelle et les pommes de terre en dés. Placez-les dans un saladier. Recouvrez de graines de sésame. Ajoutez l'aneth lavé, essuyé et ciselé.

■ Préparez la sauce dans une jatte: battez ensemble l'huile, le vinaigre, la moutarde, le curcuma, le sel et le poivre. Versez cette préparation sur le contenu du saladier. Mélangez délicatement. Servez sans attendre.

#### Mon conseil

Vous pouvez également servir cette salade sans faire refroidir les œufs ni les pommes de terre.

Accompagnez d'une salade verte, et dégustez en plat unique !

## Les plats végétariens

### Sauté de tofu au gingembre et curcuma

**Préparation:** 10 minutes

**Cuisson:** 10 minutes

**Repos:** 1 heure

#### Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 375 g de tofu nature
- ◆ 2 poivrons
- ◆ 1 oignon
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 150 g de haricots mungo frais (pousses de soja)
- ◆ 30 g de gingembre frais
- ◆ 1 cuillerée à café de curcuma

- ◆ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ sauce de soja
- ◆ une pincée de sel
- ◆ poivre

■ Découpez le tofu en dés, puis placez-le dans un grand bol. Pelez et hachez l'oignon, pelez et écrasez l'ail. Ajoutez-les au tofu. Pelez et hachez le gingembre et incorporez-le au mélange, avec le curcuma et le poivre.

■ Versez dans le bol contenant la préparation à base de tofu une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra, ainsi qu'une cuillère à café de sauce de soja. Mélangez le tout puis laissez mariner pendant 1 heure.

■ Lavez, essuyez et débarrassez les poivrons de leur pédoncule ainsi que de leurs graines. Découpez-les en dés. Dans une poêle, versez l'autre cuillère à soupe d'huile d'olive. Une fois l'huile chaude, placez les poivrons, puis faites-les revenir à feu doux pendant 2 minutes, en remuant régulièrement. Ajoutez ensuite la marinade de tofu dans la poêle, faites cuire pendant 5 minutes, toujours à feu doux et en remuant de temps en temps. Enfin ajoutez les pousses de soja préalablement rincées et égouttées, salez, poivrez. Prolongez la cuisson 3 minutes.

■ Servez le tout accompagné d'un riz basmati.

### Mon conseil

Vous pouvez également servir ce plat avec du riz collant, mais plus difficile à faire que le riz basmati. Cela vous permettra de manger ce plat dans un bol avec des baguettes et de recréer une ambiance exotique à table!

## Purée de carottes au curcuma

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 1 kg 250 g de carottes
- ◆ 20 g de curcuma frais
- ◆ 1 cuillerée à café de paprika
- ◆ 2 cuillerées à soupe de miel
- ◆ 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- ◆ 1 petit bouquet de persil
- ◆ 1 feuille de laurier
- ◆ 1 branche de thym
- ◆ une pincée de sel
- ◆ poivre

- Pelez vos carottes si elles ne sont pas bio, puis faites-les cuire à la vapeur, avec une feuille de laurier et une branche de thym, environ 10 minutes après le début de rotation de la soupape.
- Pendant ce temps, pelez le curcuma. Hachez-le grossièrement. Lavez, essuyez et découpez grossièrement le persil. Une fois les carottes cuites, ôtez le thym et le laurier, et placez les carottes avec le curcuma et le persil dans un mixeur, broyez le tout.
- Versez le contenu du mixeur dans une casserole en raclant bien les parois du bol du mixeur à l'aide d'une spatule, afin de récupérer tout le contenu, puis faites réchauffer à feu doux. Ajoutez le miel, la crème fraîche, le paprika, puis mélangez.
- Faites chauffer la purée et goûtez afin de tester la température. 5 minutes de cuisson à feu doux en remuant fréquemment devraient suffire.
- En fin de cuisson, ajoutez du poivre et une pincée de sel. La purée est prête !

**Mon conseil**

Une demi-cuillerée à café de piment d'Espelette en poudre ou encore une demi-cuillerée à café de gingembre moulu relèvera parfaitement la saveur de cet accompagnement.

## Aloo baigan

*Il s'agit d'un curry d'aubergines aux pommes de terre.*

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 15 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes**

- ◆ 350 g d'aubergines (2 petites aubergines)
- ◆ 2 pommes de terre
- ◆ 1 tomate
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 cuillerée à soupe de poudre de curry
- ◆ ½ cuillerée à café de poudre de curcuma
- ◆ ½ cuillerée à café de graines de cumin
- ◆ ½ cuillerée à café de grains de moutarde noire
- ◆ quelques feuilles de coriandre fraîche
- ◆ 5 cl d'eau
- ◆ 15 cl de coulis de tomates
- ◆ une cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ sel et poivre

■ Découpez l'aubergine en dés, mettez-la dans un récipient avec l'eau. Mélangez afin que l'aubergine absorbe l'eau. Découpez ensuite les pommes de terre et une tomate en dés. Pelez un oignon et découpez-le en tranches.

- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Quand elle est chaude, ajoutez les rondelles d'oignons, les grains de moutarde et graines de cumin puis remuez régulièrement, en veillant à ce que l'oignon ne prenne pas couleur.
- Pelez et écrasez l'ail. Une fois les oignons devenus légèrement transparents, ajoutez le curcuma, le curry et l'ail puis mélangez. Ajoutez les dés d'aubergine et de pomme de terre, remuez, couvrez le tout puis faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Mélangez de temps en temps.
- Versez le coulis de tomates, ajoutez les dés de tomate et recouvrez le tout. Laissez cuire pendant 5 minutes.
- Retirez votre plat du feu, ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche.

#### Mon conseil

Pour une petite note sucré-salé, remplacez la moitié du coulis de tomates par du jus de raisin, d'orange ou de pomme.

## Les viandes

137

### Boulettes de viande aux épices

**Préparation:** 20 minutes

**Cuisson:** 15 à 20 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 300 g de viande de bœuf haché maigre
- ◆ 200 ml de concentré de tomates
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 gousse d'ail

- ◆ 10 g de gingembre frais
- ◆ 1 cuillerée à café de curcuma moulu
- ◆ 1 pointe de piment de Cayenne
- ◆ 1 cuillerée à soupe de coriandre hachée
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 cuillerée à soupe de farine de blé complète
- ◆ 1 cuillerée à soupe de graines de sésame
- ◆ 1 feuille de laurier
- ◆ 20 cl d'eau
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Lavez, essuyez et ciselez la coriandre. Pelez et écrasez l'ail et le gingembre frais, puis épluchez et émincez l'oignon. Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est chaude, faites-y fondre l'oignon à feu doux avec le gingembre.

■ Une fois que l'oignon est devenu transparent, ajoutez l'ail, puis les graines de sésame. Laissez ces dernières griller pendant à peine 30 secondes puis coupez le feu.

■ Disposez la viande hachée dans un grand plat. Déposez-y le contenu de la poêle, ainsi qu'une cuillerée à café de curcuma et le piment de Cayenne, et mélangez le tout.

■ À partir de ce mélange, formez de petites boulettes d'environ 2 à 3 cm de diamètre (si la boulette est trop grosse, la cuisson risque de perdre en homogénéité), puis passez-les dans la farine que vous aurez au préalable étalée sur votre plan de travail.

■ Une fois ce travail accompli, versez le reste d'huile d'olive dans votre poêle, à feu moyen. Une fois l'huile chaude, placez-y les boulettes. Faites-les revenir ainsi pendant 4 minutes en remuant pour qu'elles soient cuites uniformément.

■ Diluez le concentré de tomates dans l'eau. Versez cette préparation dans la poêle avec une feuille de laurier et une

pincée de sel et le poivre. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 à 10 minutes. Disposez dans un plat de service, versez la sauce par-dessus et saupoudrez de coriandre.

■ Servez ce plat en sauce avec des féculents, des légumineuses ou encore un assortiment des deux (riz et haricots rouges par exemple).

#### Mon conseil

Ajoutez un filet d'huile d'olive à la sauce 5 minutes avant la fin de cuisson afin de faire ressortir les propriétés santé de la tomate. C'est un plat qui est très apprécié des enfants, accompagné de spaghettis ou pourquoi pas de coquillettes.

## Saucisses à la réunionnaise

**Préparation:** 20 minutes

**Cuisson:** 15 à 20 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 6 saucisses de Toulouse
- ◆ 2 oignons
- ◆ 6 tomates
- ◆ 2 petits piments
- ◆ 10 g de gingembre frais
- ◆ 1 cuillerée à café de curcuma
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 15 cl d'eau
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Pelez et hachez les oignons, lavez les tomates et découpez-les en dés. Découpez les saucisses en tronçons de 4 cm environ.

Faites-les revenir à feu moyen dans une poêle antiadhésive, avec l'un des deux oignons hachés. Ajoutez les dés de tomates (réservez-en un cinquième de la quantité pour la sauce), l'eau, le curcuma, le sel, le poivre. Faites cuire 15 à 20 minutes en prenant soin de remuer régulièrement.

■ Pour préparer la sauce: placez les piments, le gingembre frais préalablement pelé et haché, le restant des tomates et le deuxième oignon haché dans un mixeur. Après avoir mixé le tout, versez le mélange dans un ramequin.

■ Ce plat réunionnais, appelé aussi « rougail saucisses », est généralement accompagné de riz blanc.

**Mon conseil**

La sauce est très piquante! N'en abusez pas si vous n'avez pas l'habitude de la cuisine épicée.

**Escalopes de dinde au curcuma et au gingembre**

**Préparation:** 10 minutes

**Cuisson:** 20 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes**

- ◆ 4 escalopes de dinde de 150 g environ chacune
- ◆ 4 tomates bien mûres
- ◆ 1 oignon
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 20 g de gingembre frais
- ◆ 1 cuillerée à café de curcuma en poudre
- ◆ ½ verre d'eau (10 à 15 cl)
- ◆ 1 cuillerée à soupe bombée de concentré de tomates
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra

- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

- Découpez les escalopes de dinde en cubes, puis faites-les revenir à feu doux dans une poêle avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Épluchez et émincez les oignons, puis faites-les fondre dans la poêle avec l'escalope de dinde à feu doux, jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Remuez régulièrement.
- Pelez et découpez le gingembre en lamelles, pelez et écrasez l'ail. Ajoutez-les au contenu de la poêle. Adjoignez une cuillerée à café de curcuma en poudre, poivrez et salez légèrement.
- Découpez les tomates en cubes et ajoutez-les au contenu de la poêle. Allongez le concentré de tomates avec l'eau. Ajoutez à la préparation et laissez réduire à couvert pendant 10 minutes à feu doux. Mélangez régulièrement, jusqu'à ce que les tomates soient bien cuites et réduites en purée.
- Vous pouvez retirer votre poêle du feu, et servir ce plat accompagné de riz basmati.

#### Mon conseil

Ajoutez une petite branche de thym dans l'assiette après avoir servi le plat. Le petit effet décoratif n'est pas négligeable, et vous pouvez effeuiller la branche sur votre plat pour en relever le goût !

141

## Brochettes de poulet au curcuma et au gingembre

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

**Repos :** 6 heures

**Ingrédients pour 4 personnes**

- ◆ 3 blancs de poulet bio ou fermier (environ 400 g)

- ◆ 1 cuillerée à soupe de curcuma
- ◆ 20 g de gingembre frais
- ◆ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 6 brins de ciboulette fraîche
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 poivron rouge
- ◆ 1 poivron jaune
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre
- ◆ 4 piques en bois

■ Pelez et émincez l'oignon finement, découpez les blancs de poulet en dés, puis pelez et hachez le gingembre frais. Placez-les dans un récipient, puis ajoutez l'huile d'olive, le curcuma, le sel et le poivre. Rajoutez les brins de ciboulette fraîche, en la découpant avec des ciseaux. Mélangez le tout et laissez mariner pendant 6 heures au réfrigérateur.

■ Préchauffez votre four à 180 °C, en position grill.

■ Pour que les piques en bois ne brûlent pas pendant la cuisson, faites-les tremper dans de l'eau froide pendant 15 à 20 minutes avant de les mettre au four. Lavez et essuyez les poivrons (rouge et jaune), débarrassez-les de leur pédoncule, épépinez-les, puis découpez-les en petit carrés, à peu près de la même largeur que les dés de poulet.

■ Enfilez les dés de poulet marinés sur les pics en bois en alternant avec les dés de poivron.

■ Placez les brochettes au four dans un plat sur lequel vous aurez posé une feuille de papier sulfurisé, sous le grill. Laissez cuire 4 minutes par face. À mi-cuisson, retournez les brochettes puis enduisez-les du reste de marinade.

■ Sortez les brochettes du four, vous pouvez les déguster entre amis !

- Une salade verte avec sa sauce à l'huile d'olive vierge extra et au vinaigre balsamique accompagnera avec légèreté ces brochettes savoureuses.

#### Mon conseil

Pendant l'été, ou quand un rayon de soleil montre le bout de son nez, vous pouvez faire cuire ces brochettes au barbecue !

## Les poissons

### Crevettes au sirop de gingembre

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** 9 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 12 à 20 grosses crevettes roses crues
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 3 à 4 brins de ciboulette
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sirop de gingembre
- ◆ 1 cuillerée à café de coriandre fraîche
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Commencez par éplucher les crevettes. Pour une crevette, coupez la tête, puis retirez les anneaux, en partant des pattes. Vous pouvez laisser le bout de la queue, mais pour cette recette, j'ai tendance à l'enlever.

■ Il faut ensuite dénervé la crevette. Posez-la à plat sur votre plan de travail, puis incisez doucement le dos en son milieu avec un couteau. Utilisez la pointe du couteau pour retirer le nerf.

- Vos crevettes sont prêtes. Pelez et écrasez l'ail. Faites chauffer à feu moyen une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle ou un wok puis, une fois l'huile chaude, faites revenir les crevettes pendant 4 minutes en remuant fréquemment. Ajoutez l'ail écrasé en fin de cuisson.
- Une fois les crevettes dorées, versez le sirop de gingembre. Faites cuire le tout pendant 5 minutes à feu doux.
- Lorsque la sauce commence à prendre une couleur orangée due aux crevettes, ajoutez la coriandre et la ciboulette ciselées. Saupoudrez d'une pincée de sel et poivrez à votre guise. C'est prêt! Servez chaud!

**Mon conseil**

Ces crevettes peuvent être servies en apéritif (on aura tendance à laisser la queue lors de l'épluchage), ou en plat principal, accompagnées d'une salade avec sa sauce au vinaigre balsamique, ou encore avec une purée de carottes au curcuma (voir p. 135).

**Tagliatelles au saumon**

**Préparation:** 10 minutes

**Cuisson:** 10 minutes

**Ingrédients pour 6 personnes**

- ◆ 1 paquet de tagliatelles fraîches de 500 g
- ◆ 4 pavés de saumon sans peau du poissonnier (environ 150 g pièce)
- ◆ 1 pot de crème fraîche entière
- ◆ 30 g de curcuma frais pelé et haché
- ◆ 1 pincée de curcuma en poudre pour la décoration
- ◆ 1 cuillerée à café d'aneth
- ◆ 1 cuillerée à café de gingembre moulu

- ◆ 1 filet d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Faites chauffer une grande casserole d'eau légèrement salée. Découpez le saumon en dés. Faites-le revenir dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Remuez régulièrement. Pendant ce temps, placez les tagliatelles dans la casserole en ajoutant dans l'eau un filet d'huile d'olive vierge extra. Le temps de cuisson est indiqué sur le paquet (3 à 5 minutes en général).

■ Baissez le feu sous le saumon au minimum. Ajoutez un pot de crème fraîche, le curcuma pelé et haché, l'aneth et le gingembre. Mélangez. Laissez mijoter le tout à feu doux pendant 5 minutes tout en prenant soin de mélanger de temps en temps. N'oubliez pas d'égoutter les pâtes pendant que le saumon mijote. Elles doivent rester idéalement *al dente*.

■ Une fois prêt, servez les pâtes puis déposez le saumon et sa sauce au-dessus. Saupoudrez de curcuma en poudre et régalez-vous !

#### Mon conseil

Si vous voulez faire attention à votre ligne, remplacez la crème fraîche par une crème fraîche allégée en matières grasses, ou remplacez-la par deux yaourts bulgares ou de la crème de soja.

## Poisson au lait de coco, gingembre et curcuma

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 30 à 35 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 4 filets de poisson blanc, type colin
- ◆ 2 oignons

- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 2 tomates
- ◆ 50 cl de lait de coco
- ◆ 30 g de gingembre frais
- ◆ 1 cuillerée à café de curcuma
- ◆ 1 cuillerée à café de cumin
- ◆ un petit bouquet de persil
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Lavez, essuyez et ciselez le persil. Pelez et hachez les oignons, puis pelez et écrasez l'ail. Lavez et découpez les tomates en dés puis pelez et râpez le gingembre. Versez l'huile dans une poêle. Quand elle est chaude, faites-y fondre les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez les tomates, l'ail, le curcuma, le cumin et le persil.

■ Faites cuire le tout à feu doux pendant 5 minutes, puis ajoutez 50 cl de lait de coco. Remuez. Laissez mijoter 10 minutes de plus. Mélangez régulièrement.

■ Placez les filets de poisson dans la poêle, puis faites-les cuire pendant 16 minutes à raison de 8 minutes par face, en prenant soin de couvrir la préparation. Salez et poivrez en fin de cuisson. Il est ensuite possible de faire réduire la sauce en laissant cuire 5 minutes de plus.

■ Servez ce plat accompagné de riz rouge ou de riz complet.

**Mon conseil**

Vous n'aimez pas la noix de coco ? Remplacez donc le lait de coco par du lait de soja, ou encore par de la crème fraîche liquide à 0 %.

## Filet de cabillaud

**Préparation:** 20 minutes

**Cuisson:** 20 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 4 filets de cabillaud de 150 g environ
- ◆ un peu de farine de blé complète
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 6 petites échalotes
- ◆ 4 gousses d'ail
- ◆ 1 cuillerée à café de gingembre en poudre
- ◆ 1 cuillerée à café rase de curcuma en poudre
- ◆ 3 tomates
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

■ Découpez les tomates en petits dés. Pelez et hachez l'échalote, pelez et écrasez l'ail. Faites revenir l'échalote dans une poêle avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra, puis ajoutez-y l'ail, les tomates, le gingembre et le curcuma. Faites cuire à feu vif en prenant soin de mélanger régulièrement. Une fois que la sauce devient onctueuse, laissez mijoter à feu très doux. Si le mélange est trop sec, ajoutez 15 cl d'eau, soit l'équivalent d'un verre à moutarde.

■ Farinez ensuite les filets de cabillaud, puis faites-les dorer dans une autre poêle, à feu moyen, avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Comptez 3 minutes par face. Une fois dorés à point, coupez le feu sous cette poêle, puis ajoutez les filets dans la sauce. Imprégnez bien le poisson avec la sauce lorsque vous retournez les filets. Ajoutez une pincée de sel, du poivre, puis faites cuire le tout à feu doux pendant 10 minutes.

- Une fois prêt, servez ce plat avec du riz sauvage ou des lentilles corail.

### Mon conseil

Vous pouvez remplacer les tomates par du concentré de tomates dilué dans de l'eau (ou mélangé à du jus de tomates) afin d'obtenir une sauce plus onctueuse.

## Dés de lotte au céleri

**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 40 minutes

### Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 600 g de lotte
- ◆ 1 branche de céleri
- ◆ 4 tomates
- ◆ 1 oignon rouge
- ◆ 10 cl d'eau
- ◆ 30 cl de lait de soja nature
- ◆ 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 2 cuillerées à café de curcuma moulu
- ◆ 20 g de gingembre frais
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ poivre

- Procurez-vous 600 g de lotte préparée chez votre poissonnier favori, de préférence découpée en dés de 3 à 4 cm de côté.
- Épluchez et émincez l'oignon. Lavez les tomates sous l'eau courante, puis coupez-les en petits dés. Enfin, pelez et hachez menu le gingembre. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge extra dans une poêle à feu moyen. Faites-y revenir

l'oignon, jusqu'à ce qu'il soit devenu transparent. Ajoutez le gingembre haché, l'eau puis 2 cuillerées à café de curcuma moulu. Mélangez afin que le mélange soit homogène.

■ Ajoutez alors les dés de tomates, remuez, puis laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes, en prenant soin de mélanger régulièrement.

■ Si vous n'avez pas fait découper votre lotte chez le poissonnier, c'est le moment. Découpez-la en dés, placez-la dans la poêle, puis versez le lait de soja. Laissez mijoter à feu très doux pendant environ 15 minutes en remuant régulièrement.

■ En fin de cuisson, ajoutez les feuilles de céleri lavées et essuyées (en la coupant avec des ciseaux au-dessus de la poêle), puis une pincée de sel et du poivre. Servir bien chaud accompagné de boulghour, de millet ou de quinoa.

#### Mon conseil

Vous pouvez remplacer le lait de soja par de la crème fraîche liquide. Ajoutez un peu d'eau, de bouillon de légumes ou de jus de fruits (jus d'ananas, par exemple, pour un plat original, sucré-salé) si la préparation vous paraît trop sèche.

## Les desserts et confiseries

### Gingembre confit

**Préparation :** 20 minutes

**Cuisson :** de 20 à 60 minutes

**Repos :** compter 5 jours

**Ingédients pour 4 personnes**

- ◆ 250 g de gingembre frais
- ◆ 400 g de sucre blond bio
- ◆ 25 cl d'eau

■ Pelez le gingembre. Coupez-le ensuite en petits tronçons, que vous ferez tremper dans l'eau froide pendant une heure. Égouttez les morceaux de gingembre, puis placez-les dans une casserole que vous remplirez d'eau froide. Allumez le feu, portez à ébullition et faites bouillir pendant 5 minutes. Répétez ce procédé deux à cinq fois, en changeant l'eau à chaque opération. Cette action vous permet d'adoucir le piquant du gingembre, à condition de toujours recommencer à partir d'eau froide. Plus vous renouvelez l'opération, plus doux sera le goût.

■ Versez les 25 cl d'eau dans une casserole, placez-y le sucre, remuez pour commencer à le faire fondre. Allumez le feu. Portez ce mélange à ébullition, puis ajoutez les morceaux de gingembre égouttés. Couvrez le tout avec un couvercle et coupez le feu, puis laissez reposer pendant 12 heures dans une jatte.

■ Égouttez le gingembre en prenant soin de récupérer le sirop. Placez ce dernier dans une casserole. Portez à ébullition et maintenez-la 10 minutes, puis versez le liquide encore bouillant sur le gingembre préalablement disposé dans un plat. Laissez reposer 48 heures avec un couvercle ou une feuille d'aluminium.

■ Redisposez le contenu du plat dans une casserole. Faites bouillir le tout pendant 5 minutes, puis laissez reposer à nouveau pendant deux à trois jours dans un plat couvert. Égouttez le gingembre, et placez-le sur un plat ou du papier sulfurisé afin de le laisser sécher. Saupoudrez le tout de sucre, c'est prêt ! Conservez-le à l'abri de l'humidité dans un bocal hermétique.

**Mon conseil**

Même si le gingembre confit se mange comme une friandise, il peut aussi agrémenter des desserts et salades de fruits, ou des entrées salées afin d'en relever le goût.

## Sirop de gingembre

**Préparation :** 45 minutes

**Cuisson :** de 45 minutes à 1 h 30

**Ingrédients pour environ 1 litre**

- ◆ 700 g de gingembre frais
- ◆ 1,5 kg de sucre blond bio
- ◆ 1,5 l d'eau

- Versez l'eau et le sucre dans une casserole et mélangez. Faites cuire le tout à feu doux pendant 30 minutes afin de faire fondre le sucre, tout en remuant régulièrement pour éviter qu'il ne brûle et qu'il n'adhère aux parois.
- Pendant ce temps, pelez le gingembre frais, puis coupez-le en petits tronçons ou en tranches fines. Ajoutez-le ensuite dans la casserole, une fois que le sucre est bien dissous. Laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes pour un goût léger, et jusqu'à une heure pour un goût plus intense. Remuez fréquemment.
- Retirez les morceaux de gingembre avec une écumoire, puis placez-les dans un bol. Ne les jetez pas, leur petit goût sucré vous permettra d'agrémenter vos plats, desserts et infusions d'une petite touche personnelle.
- Éteignez le feu puis laissez refroidir. Vérifiez la consistance de votre sirop. Si la texture est trop liquide à votre goût et que vous le désirez plus épais, faites-le réduire à nouveau pendant quelques minutes à feu doux. Si au contraire vous le trouvez

trop sirupeux, rajoutez un petit verre d'eau (15 cl), puis faites cuire à feu doux pendant 5 minutes en prenant soin de bien remuer afin que le mélange soit homogène. Laissez refroidir à nouveau.

■ Une fois que la texture vous plaît, laissez refroidir, puis versez le contenu de la casserole dans une bouteille en verre à l'aide d'un entonnoir, fermez le bouchon. Conservez-le dans votre réfrigérateur jusqu'à un mois.

**Mon conseil**

Il vous est possible de donner un petit arrière-goût fruité à votre sirop en ajoutant en même temps que les morceaux de gingembre un zeste d'orange ou de citron bio. Prenez soin de le retirer au même moment que le gingembre.

## Vitamine day

**Préparation:** 30 minutes

**Pas de cuisson**

**Repos:** 15 minutes au compartiment congélateur  
ou 1 heure au réfrigérateur

**Ingrédients pour 4 personnes**

- ◆ 1,5 kg de mandarines
- ◆ 4 oranges à jus
- ◆ 1 citron et demi
- ◆ 1 bouquet de menthe fraîche
- ◆ 10 g de gingembre frais
- ◆ eau

■ Coupez les oranges et le citron en deux parties. Pressez-les à l'aide d'un presse-agrumes afin d'en extraire le jus. Versez le liquide obtenu dans un saladier en le faisant passer à travers un

chinois pour qu'aucun pépin ne se glisse dans le jus, mais surtout pour retirer la pulpe. Rajoutez autant d'eau qu'il y a de jus.

■ Lavez les feuilles de menthe puis faites-les macérer dans le mélange. Ajoutez le gingembre frais, préalablement pelé et haché. Recouvrez le mélange d'un couvercle, et laissez reposer au réfrigérateur. Pendant ce temps, éplucher les mandarines en quartiers en prenant soin de bien enlever les peaux blanchâtres.

■ Un quart d'heure avant de servir, placez les quartiers de mandarines dans le saladier, puis mettez le tout dans le compartiment congélateur. Si vous n'avez pas de congélateur, réservez 1 heure au frais dans le réfrigérateur.

■ Servez cette « noyade » dans des assiettes creuses, saupoudrée de sucre de canne roux.

#### Mon conseil

En complément, servez à vos invités deux ou trois carrés de chocolat noir à 70 % de cacao. Le mariage des saveurs de l'orange, de la menthe et du chocolat est un délice !

## Pain d'épices

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** de 45 minutes à 1 heure

#### Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- ◆ 250 g de miel liquide
- ◆ 250 g de farine de seigle
- ◆ 100 g de sucre roux
- ◆ 50 g de beurre
- ◆ ½ cuillerée à café de bicarbonate de soude
- ◆ 1 cuillerée à café de cardamome en poudre

- ◆ 1 cuillerée à café de cannelle en poudre
- ◆ 1 cuillerée à café de gingembre moulu
- ◆ 2 clous de girofle hachés
- ◆ 2 œufs frais
- ◆ 10 cl de lait

- Préchauffez votre four à 150 °C.
- Dans un saladier, versez la farine de seigle et ajoutez-y les épices : cardamome en poudre, cannelle en poudre, gingembre moulu, les deux clous de girofle hachés, ainsi que le bicarbonate de soude.
- Faites fondre le beurre dans une casserole à feu très doux. Ajoutez-y ensuite le lait et le miel, puis remuez jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
- Versez très doucement le contenu de la casserole dans le mélange d'épices, tout en remuant au fur et à mesure, jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse. Ajoutez les œufs, battez avec une fourchette ou un petit fouet manuel.
- Utilisez une noix de beurre afin de beurrer un moule à cake ou une terrine. Farinez-le. Versez la pâte dans le moule aux trois quarts, et enfournez-le pendant 45 minutes à 1 heure. Afin de vérifier la cuisson, piquez le pain d'épice avec un couteau pointu ; celui-ci doit ressortir sec.
- L'odeur se fait alléchante, sortez le pain du four, puis laissez refroidir avant démoulage.

### Mon conseil

L'avantage avec le pain d'épices, c'est sa pâte très malléable. Il est ainsi possible de lui donner la forme que l'on souhaite, comme par exemple celle très connue du bonhomme en pain d'épices. Pour cela, au lieu de verser la pâte dans un moule, il vous suffira de la placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé afin de la sculpter et de la faire cuire. Faites donc appel à votre imagination

.../...

.../...

afin de faire de belles surprises à vos enfants ou à vos amis ! Ce pain d'épices peut se manger au goûter pour accompagner une tasse de thé Earl grey, ou au petit-déjeuner.

## Salade de fruits

**Préparation:** 10 minutes

**Pas de cuisson**

**Repos:** 1 heure

**Ingrédients pour 6 personnes**

- ◆ 1 ananas
- ◆ 2 bananes
- ◆ 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- ◆ 20 g de curcuma frais
- ◆ 20 g de gingembre frais
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sucre de canne roux en poudre
- ◆ quelques feuilles de menthe

- Épluchez l'ananas, pelez les bananes. Découpez l'ananas en dés et les bananes en rondelles. Placez-les dans un saladier. Arrosez de jus de citron. Pelez et hachez curcuma et gingembre, râpez-les finement, et ajoutez-les à la préparation.
- Ajoutez le sucre à toute la préparation. Mélangez délicatement la salade de fruits à l'aide d'une cuillère en bois.
- Découpez finement quelques feuilles de menthe et ajoutez-les au mélange. Remuez une nouvelle fois délicatement.
- Laissez reposer une heure au réfrigérateur avant de servir !

**Mon conseil**

Afin de diversifier un peu, vous pouvez remplacer le gingembre frais par du sirop de gingembre, ou encore par du gingembre confit.

Vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes de rhum pour relever le goût (interdit aux enfants!).

## Cake au gingembre confit

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** 50 minutes

**Ingrédients pour 6 personnes**

- ◆ 100 g de gingembre confit tout fait ou fait maison
- ◆ 150 g de sucre de canne roux
- ◆ 3 œufs frais
- ◆ 100 g de beurre
- ◆ 100 g d'amandes en poudre
- ◆ 130 g de farine de blé complète
- ◆ ½ sachet de poudre à lever
- ◆ 1 cuillerée à soupe de gingembre moulu

■ Préchauffez votre four à 160 °C.

■ Découpez le gingembre confit en petits dés. Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes en versant le jaune dans un saladier et en gardant le blanc à part dans une jatte. Ajoutez aux jaunes d'œuf le sucre, puis mélangez jusqu'à ce que le mélange soit devenu jaune clair et homogène.

■ Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu très doux. Une fois fondu, versez-le dans le saladier avec les jaunes d'œufs et le sucre. Ajoutez ensuite la farine en plusieurs fois, les amandes en poudre, le gingembre moulu et enfin la poudre à lever. Mélangez bien le tout afin de former un mélange sans grumeaux.

- Laissez cette préparation de côté, puis montez les blancs en neige très ferme. Ajoutez-les délicatement à la préparation, tout en ajoutant les petits dés de gingembre confit. Mélangez le tout avec douceur.
- Utilisez une noix de beurre afin de beurrer le moule. Versez la pâte dans le moule, puis placez-le dans le four. Faites cuire pendant environ 50 minutes.
- Laissez refroidir avant de démouler.

#### Mon conseil

On peut également ajouter des zestes d'orange confits ou des pépites de chocolat. Ce cake est parfait à l'heure du thé, servi avec une confiture d'oranges amères.

## Les boissons

### Tonus matinal

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** aucune

#### Ingrédients pour 1 personne

- ◆ 25 cl de jus d'orange
  - ◆ 1 cuillerée à café d'eau florale de cannelle écorce
  - ◆ 1 pincée de gingembre frais râpé
  - ◆ 1 goutte d'huile essentielle de maniguette
- Versez dans votre mixeur le jus d'orange. Ajoutez-y l'huile essentielle de maniguette, l'eau florale de cannelle écorce, puis le gingembre préalablement pelé et râpé.

■ Mixez le tout afin d'obtenir un liquide homogène. Versez la boisson dans un verre sur lequel vous aurez placé un chinois afin de filtrer le liquide et de récupérer les petits résidus superflus. Votre boisson est prête ! Buvez-la assez rapidement afin de conserver une bonne dispersion de l'huile essentielle.

### Mon conseil

Même si cette boisson est conçue pour un usage matinal, il vous est possible de vous faire une petite mixture en journée, si vous avez une baisse de régime. Il est en revanche déconseillé d'en consommer après 18 heures.

## Bon appétit

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** aucune

### Ingrédients pour 1 personne

- ◆ 25 cl de jus d'ananas
- ◆ 1 cuillerée à café d'eau florale de gingembre frais
- ◆ 1 goutte d'huile essentielle de thym vulgaire à thymol
- ◆ 2 feuilles de menthe fraîche

■ Versez dans votre mixeur le jus d'ananas. Ajoutez-y l'huile essentielle de thym vulgaire à thymol, puis l'eau florale de gingembre, puis une ou deux feuilles de menthe.

■ Mixez le tout afin d'obtenir un mélange homogène. Versez le liquide obtenu dans un verre sur lequel vous aurez placé un chinois afin de filtrer le liquide et de récupérer les petits résidus de feuille de menthe. La dégustation peut commencer ! Consommez rapidement votre boisson afin de conserver une bonne dispersion de l'huile essentielle.

**Mon conseil**

Facilitant la digestion, ce breuvage peut être servi en apéritif accompagné d'une branche de thym frais.

**Digestif festif**

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** aucune

**Ingrédients pour 1 personne**

- ◆ 25 cl de jus de fruits multivitaminé
- ◆ 1 cuillerée à café d'eau florale de citronnelle
- ◆ 1 goutte d'huile essentielle de curcuma frais
- ◆ 1 demi-citron

- Versez dans votre mixeur le jus de fruits multivitaminé. Ajoutez-y l'huile essentielle de curcuma frais et l'eau florale de citronnelle.
- Mixez le tout afin d'obtenir un mélange homogène. Versez le breuvage dans un verre. Pressez le citron, recueillez-en le jus, puis incorporez-le à la préparation à travers un chinois.
- Saupoudrez de cannelle. Vous pouvez commencer la dégustation ! Consommez rapidement votre boisson afin de conserver une bonne dispersion de l'huile essentielle.

**Mon conseil**

Rajoutez une demi-cuillerée à café de miel pour un goût moins acide.

## Doux rêve

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** aucune

### Ingrédients pour 1 personne

- ◆ 25 cl de jus de pomme
- ◆ 1 cuillerée à café d'eau florale de citronnelle
- ◆ 1 goutte d'huile essentielle de maniguette fine
- ◆ 1 pincée de curcuma frais râpé

■ Versez dans votre mixeur le jus de pomme. Ajoutez-y l'huile essentielle de maniguette fine, le curcuma frais au préalable pelé et râpé, puis l'eau florale de citronnelle.

■ Mixez le tout afin d'obtenir un mélange homogène. Versez dans un verre. Un sommeil réparateur est désormais à portée de papilles ! Consommez rapidement votre boisson afin de conserver une bonne dispersion de l'huile essentielle.

### Mon conseil

Versez une goutte d'arôme naturel de vanille, qui se marie bien avec le goût de la pomme, et une pincée de cannelle pour relever le tout.

## Cocktail booster de beauté et de jeunesse

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** 2 minutes

### Ingrédients pour 1 personne

- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ◆ 1 cuillerée à soupe de jus d'argousier bio Weleda
- ◆ 15 cl de thé vert bio

- ◆ 1 cuillerée à café de curcuma frais haché
- ◆ ½ cuillerée à café de gingembre en poudre
- ◆ 2 pincées de poivre
- ◆ 1 pincée de piment de Cayenne
- ◆ 10 cl de jus de raisin bio (pour le resvératrol)
- ◆ 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates bio

■ Versez l'huile d'olive au fond d'un verre. Ajoutez le jus d'argousier, le curcuma, le gingembre, le poivre, le piment de Cayenne, le jus de raisin, le concentré de tomates. Faites chauffer 15 cl d'eau, et faites infuser le thé vert 3 minutes. Pressez bien le sachet pour récupérer tous les tanins. Versez sur la préparation, mélangez bien en battant avec une fourchette. Buvez d'un trait.

**Mon conseil**

Pour faire une soupe originale et sympa, vous pouvez faire chauffer la préparation dans une casserole, et ajouter des dés de légumes de votre choix (tomate, poivron...).



# Lexique des bienfaits santé

**Anti-angiogénique:** composé qui empêche l'angiogenèse, soit la fabrication de nouveaux vaisseaux sanguins irriguant les tumeurs malignes qui, ne pouvant plus être nourries, disparaissent.

**Antalgique:** réduit la douleur.

**Anticatarrhale:** soigne le rhume.

**Antiémétique:** agit contre les vomissements et les nausées.

**Antifongique:** lutte contre les infections dues à des champignons.

**Anti-inflammatoire:** calme, combat les infections.

**Antipyrétique:** lutte contre la fièvre.

**Antiseptique:** détruit les microbes et empêche leur développement.

**Antispasmodique:** calme les spasmes, les crampes, les convulsions des organes et les gastrites nerveuses.

**Apéritif:** ouvre l'appétit.

**Aphrodisiaque:** augmente le désir sexuel.

**Carminatif:** favorise l'expulsion des gaz intestinaux et calme les douleurs de l'estomac.

Cholagogue: facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin.

Cholérétique: favorise la production de bile par la vésicule biliaire.

Fébrifuge: abaisse la fièvre.

Fibrinolytique: dissout les caillots sanguins formés de fibrine.

Lipolytique: dissout les graisses.

Mucolytique: favorise les sécrétions bronchiques.

Stomachique: stimule la fonction digestive de l'estomac.

Tonique: fortifie, revitalise, donne de la vitalité.

Vermifuge: évacue les vers intestinaux.

# Adresses utiles

Il existe plusieurs enseignes bio où vous procurer des produits de qualité :

La Vie Claire, produit originaire de l'Inde  
[www.lavieclaire.com](http://www.lavieclaire.com) (0472 67 80 08)

Cook par Arcadie [www.arcadie-sa.fr](http://www.arcadie-sa.fr) (04 66 56 99 33)

Terra Madre, produit issu du commerce équitable, originaire de l'Inde [www.terramadre.fr](http://www.terramadre.fr)

La marque Ethnoscience, en vente sur certains sites de produits bio et santé sur Internet.

Pour vous procurer des produits de qualité, vous pouvez également vous adresser à l'Amap de votre quartier. Vous trouverez tous les renseignements nécessaires sur leur site officiel : [www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org)



# Bibliographie

## Livres grand public

Philippe Goëb, Didier Pesoni, *Guide d'utilisation des huiles essentielles*, Editions Ravintsara, 2011

Pascale de Lomas, *Mes petites recettes magiques au curcuma*, Editions Leduc.S, 2011

Alessandra moro Buronzo, *Les incroyables vertus du curcuma*, Editions Jouvence, 2011

Sylvie Hampikian, *Le curcuma*, Editions Marabout, 2011

Yves Requena, Véronique Lemaire, *Le curcuma, vertus et bienfaits*, Guy Trédaniel pratique, 2010

David Servan-Schreiber, *Anticancer*, Robert Laffont, 2010

Richard Béliveau, *Les aliments contre le cancer*, LGF, 2009

Dr Philippe Goëb, *L'aromathérapie au service de votre bien-être*, Editions LRK, 2005

Daniel P. Reid, *La médecine chinoise par les herbes*, Editions Olizane, 1994

## Livres anciens

Pedanius Dioscoride, *Materia Medica*, (environ 60 avant notre ère)

Pline l'Ancien, *Traité d'Histoire Naturelle*, (1<sup>er</sup> siècle de notre ère)

Garcia de Orta, *Colóquios dos Simples e Drogas e Cousas Mediciniais da Índia*, 1563

Nicolas Lémery, *Dictionnaire universel des drogues simples*, 1698

Pierre Pomet, *L'histoire générale des drogues*, 1694

Collectif, *Journal de Chimie Médicale, de Pharmacie et de Toxicologie*, 1825

Théophile-Jules Pelouze, *Traité de chimie générale, analytique, industrielle et agricole*, 1864

## Études et articles

Loap S, *Curcuma I & II*, *Phytothérapie* (2008); 6: 22-28 et 136-143.

Kwazou NI et al., *Propriétés antifongiques des huiles essentielles de quelques plantes du genre Aframomum du Cameroun contre Aspergillus flavus*, *Cameroon Journal of Experimental biology* (2009); 5(1) : 44-51.

- Mujumdar AM et al., *Antiinflammatory activity of Curcuma amada Roxb. in albinos rats*, Agharkar Research Institute Indian Journal of Pharmacology (2000); 32: 375-377.
- Jatoi SA et al., *Phytochemical, pharmacological and ethnobotanical studies in Mango Ginger (Curcuma amada Roxb.; Zingiberaceae)*, Phytotherapy Research (2007); 21(6) : 507-516.
- Chrubasik S et al., *Zingiberis rhizome : a comprehensive review on the ginger effect and efficacy profiles*, Phytomedicine (2005) : 12(9) : 684-701.
- Grzanna R et al., *Ginger, an herbal medicinal product with broad anti-inflammatory actions*, Journal of Medicinal Food (2005); 8 (2): 125-32.
- Painter FM, *Zingiber officinale (ginger) Monograph*, Alternative Medicine Review (2003); 8 (3) : 331-335.
- ElRokh El-SM et al., *Antihypercholesterolaemic effect of ginger rhizome (Zingiber officinale) in rats*, Inflammopharmacology (2010); 18 (6): 309-15.
- Young HY et al., *Analgesic and anti-inflammatory activities of [6]-gingerol*, Journal of Ethnopharmacology (2005); 96 (1-2): 207-10.
- Shukla Y. et al., *Cancer preventive properties of ginger : a brief review*, Food and Chemical Toxicology (2007); 45 (5): 683-90.



# Index

## A

- Acides gras essentiels 48
- Acné 92, 118
- Affections
  - cutanées 109
  - respiratoires 109
- Alzheimer 79
- Amour 100
- Antibactériennes 76, 102
- Antifongiques 76, 103
- Anti-inflammatoire 48, 77, 102
- Antioxydantes 77, 101
- Antiparasitaires 76, 103
- Antiseptiques 75
- Aphrodisiaques 62-63, 70-71, 85
- Appétit 86
- Arthrite 80
- Asie 14
- Asthme 81
- Athérosclérose 104
- Autobronzant 119
- Ayurvédique 17, 40

## B

- Ballonnements 81
- Bière de gingembre 28

- Bio 45-46
- Bronzage 119

## C

- Cancer 79, 105-106
- Cardamome 61-62
- Cétones 33, 57
- Cheveux 95
- Chine 14, 18, 19, 39, 41, 43
- Cholestérol 78, 104-105
- Chute des cheveux 122
- Circulation sanguine 82
- Colorant 55, 127
- Composition 34
- Conservateurs 55
- Cultiver 43-44
- Curcuma 37
- Curcumine 48, 51, 55, 104
- Curcuminoïdes 55, 102

## D

- David Servan-Schreiber 41
- Décoction 76
- Dents 97
- Désodorisant 100
- Diabète 79, 108
- Digestion 82

Digestions difficiles 110  
 Douleurs 83  
   articulaires 110

## E

Eczéma 114, 118  
 Élixir 53  
 Entorse 83  
 Estomac 84  
 Europe 15  
 Extrait fluide 53

## F

Fatigue 80, 111  
 Feuille 33, 43, 57  
 Fiche technique 13, 38  
 Fleurs 18, 43, 45  
 France 16-17, 20

## G

Galanga 69-70  
 Gentiane jaune 21  
 Germer 21, 23  
 Gingembre 13  
   africain 20  
   australien 20  
   blanc 26  
   brésilien 19  
   confit 27  
   jamaïcain 20  
   mangue 67  
   mariné 27  
   noir 26  
   vert 26

Gingérol 31, 51, 77, 79, 84, 89  
 Grossesse 88-89  
 Gueule de bois 85

## H

Hémorroïdes 86  
 Hirsutisme 122  
 Histoire 14  
 Huile essentielle 27, 32, 34, 53,  
   57  
   de cardamome 63  
   de curcuma 110, 113, 117  
   de galanga 71  
   de gingembre 91  
   de gingembre mangue 69  
   de maniguette 66-67  
   de zédoaire 74  
 Huile végétale 48, 50, 53  
 Hypocras 65

## I

Immunité 111  
 Inde 14, 18-19, 39, 40, 42-43  
 Infections oculaires 112  
 Insecticide 128  
 Irradiation 54  
 Irritations et blessures cutanées  
   112

## J

Jus  
   de curcuma 52  
   de gingembre 28

## M

- Mains 125
  - abimées 92
- Maladies
  - cardiovasculaires 78, 104
  - digestives chroniques 115
  - neurodégénérative 108
- Mal de mer 86
- Maniguette 63, 65, 103
- Mauvaise haleine 86
- Maux
  - de l'hiver 87
  - de tête 88
- Minceur 117
- Monoterpènes 32, 56
- Moyen Âge 15
- Moyen-Orient 39, 41

## N

- Nausée 85-86, 88-89
- Nettoie 47
- Nettoyant universel 99

## O

- Obésité 108
- Oléorésine 32, 55, 82

## P

- Peaux
  - fatiguées 93
  - irritées 94
  - matures 120
- Petit galanga 72
- Pharyngite 116

Pieds 97

- Pipérine 48, 51, 53
- Planter 23
- Poivre noir 40, 48, 50
- Polyphénols 31, 55
- Poudre 26, 30, 49-50
- Psoriasis 113, 124

## R

- Récolter 24
- Règles douloureuses 89
- Répulsif 128
- Réunion 39, 43, 49, 67
- Rhizome 9, 18, 44
  - frais 26, 29, 49
  - mère 42
  - moulu 50
  - séché 26, 30, 49
  - secondaires 42
- Rhumatismes 90
- Richard Béliveau 41
- Rince-doigts 98

## S

- Safran 38, 41
- Sécher 31
- Sesquiterpènes 32, 56
- Shogaol 31, 71, 79, 84
- Sirop de gingembre 28
- Sphère ORL 116
- Stimulant 116
- Système urinaire et gynécologique 116

**T**

- Taches de vieillesse 121
- Teint
  - lumineux 121
  - terne 94
- Teinture 123
  - mère 53
- Tétra-hydrocurcuminoïdes 107
- Toux 91, 109
- Transpiration 126
- Triglycérides 78, 104

**V**

- Verrues 113
- Vers intestinaux 117
- Vietnam 39, 43

**Z**

- Zédoaire 72
- Zingibéracées 9-10, 61

# Table des matières

<b>Remerciements</b> .....	5
<b>Avertissement</b> .....	7
<b>Introduction</b> .....	9
<b>Chapitre 1</b>	
<b>À la découverte du gingembre</b> .....	13
Un peu d'histoire .....	14
Gingembre, qui es-tu?.....	18
Le gingembre en France.....	20
Silence, ça pousse!.....	23
Différentes formes, une multitude d'usages .....	25
La conservation du gingembre .....	29
La composition chimique du gingembre .....	31
<b>Chapitre 2</b>	
<b>À la découverte du curcuma</b> .....	37
Un trésor de petits noms .....	38
Un peu d'histoire .....	39

Une épice aux racines des rituels ancestraux.....	42
Une plante tropicale.....	43
Comment ça pousse?.....	43
Bio ou pas bio? .....	45
Une épice au bon goût .....	47
Différentes formes, une multitude d'usages .....	48
La composition chimique du curcuma .....	54
<b>Chapitre 3</b>	
<b>À la découverte des autres Zingibéracées.....</b>	<b>61</b>
La cardamome ( <i>Elettaria cardamomum</i> ) .....	61
La maniguette ( <i>Aframomum melegueta</i> ).....	63
Le gingembre mangue ( <i>Curcuma amada</i> ) .....	67
Le galanga ( <i>Alpinia galanga</i> ).....	69
La zédoaire ( <i>Curcuma zeodaria</i> ) .....	72
<b>Chapitre 4</b>	
<b>Les bienfaits du gingembre pour la santé, la beauté et la maison .....</b>	<b>75</b>
Les bienfaits pour la santé et la forme .....	75
Les bienfaits pour la beauté .....	92
Les utilisations du gingembre dans la maison .....	99
<b>Chapitre 5</b>	
<b>Les bienfaits du curcuma pour la santé, la beauté et la maison .....</b>	<b>101</b>
Les bienfaits pour la santé.....	101

Les bienfaits minceur et beauté ..... 117

Les utilisations du curcuma dans la maison ..... 127

## Chapitre 6

**Déguster le gingembre, le curcuma  
et les autres Zingibéracées** ..... 129

**Les entrées** ..... 130

SALADE DE BETTERAVES AU CURCUMA ..... 130

GALETTES AU FROMAGE ET AU GINGEMBRE ..... 131

SALADE DE POMMES DE TERRE AU CURCUMA ..... 132

**Les plats végétariens** ..... 133

SAUTÉ DE TOFU AU GINGEMBRE ET CURCUMA ..... 133

PURÉE DE CAROTTES AU CURCUMA ..... 135

ALOO BAIGAN ..... 136

**Les viandes** ..... 137

BOULETTES DE VIANDE AUX ÉPICES ..... 137

SAUCISSES À LA RÉUNIONNAISE ..... 139

ESCALOPES DE DINDE AU CURCUMA ET AU GINGEMBRE ..... 140

BROCHETTES DE POULET AU CURCUMA ET AU GINGEMBRE ..... 141

**Les poissons** ..... 143

CREVETTES AU SIROP DE GINGEMBRE ..... 143

TAGLIATELLES AU SAUMON ..... 144

POISSON AU LAIT DE COCO, GINGEMBRE ET CURCUMA ..... 145

FILET DE CABILLAUD ..... 147

DÉS DE LOTTE AU CÉLERI ..... 148

**Les desserts et confiseries** ..... 149

GINGEMBRE CONFIT ..... 149

SIROP DE GINGEMBRE ..... 151

VITAMINE DAY ..... 152

PAIN D'ÉPICES ..... 153

SALADE DE FRUITS .....	155
CAKE AU GINGEMBRE CONFIT .....	156
<b>Les boissons</b> .....	157
TONUS MATINAL .....	157
BON APPÉTIT .....	158
DIGESTIF FESTIF .....	159
DOUX RÊVE .....	160
COCKTAIL BOOSTER DE BEAUTÉ ET DE JEUNESSE.....	160
<b>Lexique des bienfaits santé</b> .....	163
<b>Adresses utiles</b> .....	165
<b>Bibliographie</b> .....	167
<b>Index</b> .....	171



Un concentré de bienfaits pour  
votre santé et votre plaisir

# CITRON

ET AUTRES AGRUMES



Un concentré d'astuces pour  
votre plaisir, votre santé, votre beauté

EVOLLES

Un concentré de bienfaits pour  
votre santé et votre plaisir

# AIL

ET AUTRES ALLIACÉES

CAROLLE MINKER



Un concentré de bienfaits pour  
votre santé, votre plaisir et votre énergie

EVOLLES

Un concentré de bienfaits pour  
votre santé et votre plaisir

# BROCOLI

ET AUTRES CRUCIFÈRES

ANNE-SOPHIE



Un concentré de bienfaits pour  
votre santé, votre beauté et votre énergie

EVOLLES



