

Dans les pays où il est cultivé (Inde et Asie du Sud-Est principalement), le curcuma est, depuis toujours, la plante aux mille usages et vertus. On l'utilise comme épice, teinture végétale ou base de cosmétique mais aussi en médecines traditionnelles pour traiter les troubles digestifs, les lésions cutanées, les inflammations articulaires...

Relayées par les ouvrages du Docteur David Servan-Schreiber, les recherches scientifiques actuelles sur la curcumine, son principe actif, lui confèrent un intérêt certain (préventif et curatif) vis-à-vis du cancer, en particulier quand on l'associe à la pipérine du poivre noir qui renforce son absorption. Le curcuma est aussi étudié pour ses effets sur l'Alzheimer et le psoriasis.

Le livre

Avec *Curcuma en cuisine*, l'auteur nous invite à découvrir comment s'en faire un allié au quotidien – pas seulement dans des curry – et à l'associer avec d'autres aliments santé qui boostent nos défenses naturelles comme les graines de lin, le shiitaké ou le sirop d'agave.

• En première partie

Des conseils et astuces d'utilisation : poudre ou racine, bio et équitable de préférence. La préparation de condiments et boissons : huiles parfumées, poudres maison, sauces et infusions. Du gomasio à l'aioli en passant par la bolognaise végétarienne ou le tonic curcuma...

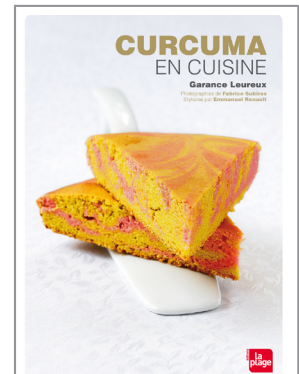
• En deuxième partie

Une vingtaine de recettes colorées, au goût comme à l'œil, pour cuisiner le curcuma de l'entrée au dessert : tartinade aux graines de lin, croque-monsieur aux shiitakés, basmati au citron et son caviar de carottes, curry de chou-fleur aux pruneaux, perles du japon au thé matcha et leur gelée de curcuma, riz au lait « curcumisé » et son gingembre confit...

Les auteurs

Garance Leureux est l'auteur de plusieurs livres de cuisine végétarienne dont *Ma cuisine végétarienne pour tous les jours* aux Editions La Plage, un ouvrage qualifié de « Veggie bible ».

Fabrice Subiros est photographe culinaire il collabore à de nombreuses publications et a déjà illustré plusieurs livres de chefs.



Curcuma en cuisine

Garance Leureux

Photographies de

Fabrice Subiros

Stylisme par

Emmanuel Renault

Prix public : 9,90 euros

Papier FSC

72 pages

Format : 16 x 22 cm

ISBN : 978-2-84221-223-0