



Curcuma en cuisine

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Curcuma en cuisine

Garance Leureux

Curcuma en cuisine Garance Leureux

Partez à la découverte des multiples utilisations du curcuma.

Découvrez les bons réflexes, les astuces et les recettes simples pour le consommer au quotidien et bénéficier des ses précieuses propriétés anti-oxydantes. Le curcuma n'est pas réservé aux curry. Il trouve facilement sa place dans une cuisine bio, riche en végétaux et qui privilégie certains ingrédients santé qui viendront « booster » nos défenses naturelles : céréales complètes, chou, patates douces, graines de lin, gingembre, sirop d'agave, kéfir?

En première partie du livre : conseils et astuces pour utiliser le curcuma (poudre et racine) au quotidien en préparant des condiments, des huiles, des sauces... Puis, une vingtaine de recettes joliment illustrées pour l'utiliser dans des recettes simples et créatives, de l'entrée au dessert :

Chips de légumes poudrés curcuma

Râpée de navet au sel rose Massala

...

Tofu à la moutarde et purée de potimarron

« Cake » de légumes au curcuma

...

Marbré rouge et jaune curcuma-betterave

Perle du japon au thé matcha et sa gelée au curcuma

Sorbet végétal , agave, citron, curcuma

Smoothie aux kefir et aux fruits rouges

 [Télécharger Curcuma en cuisine ...pdf](#)

 [Lire en ligne Curcuma en cuisine ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Curcuma en cuisine Garance Leureux

72 pages

Extrait

DÉCOUVRIR LE CURCUMA

Le curcuma (*Curcuma longa*) appartient à la même famille que le gingembre, la cardamome, le galanga... il s'agit d'une plante dont le rhizome (la racine) est cultivé depuis toujours en Asie et utilisé comme épice, comme teinture ou comme médecine.

La liste des usages du curcuma à travers le monde est impressionnante : en teinture pour les tissus (et pas seulement les robes des moines bouddhistes), en porte-bonheur (doigt de curcuma sur le front des nouveau-nés en Inde), comme ingrédient de masques de beauté en Thaïlande, comme désodorisant des peaux de bêtes...

CURCUMA ET SANTÉ Là où le curcuma pousse traditionnellement, ses rhizomes sont recherchés pour leurs vertus : ils résolvent les problèmes intestinaux, désinfectent, améliorent la cicatrisation des plaies... La médecine ayurvédique indienne leur reconnaît de puissantes propriétés antiseptiques.

Ces dernières années, aux États-Unis, la curcumine, qui donne sa couleur jaune au rhizome, a été étudiée pour ses effets dans les traitements de la

maladie d'Alzheimer, du psoriasis et du cancer. Je vous renvoie au site www.guerir.org qui présente régulièrement les résultats des dernières études scientifiques consacrées aux effets anticancer du curcuma. On notera que la pipérine, l'ingrédient piquant du poivre, permettrait d'améliorer les effets de la curcumine : une bonne raison pour ne pas oublier le poivre noir dans les recettes !

En cuisine, le curcuma s'est d'ailleurs toujours plu dans les mélanges : les currys indiens ou thaïlandais, le massala, le mukhavas (mélange indien de graines pris en fin de repas pour favoriser la digestion), le Colombo antillais, le ras-el-hanout du Maghreb... Il leur donne une jolie couleur et favorise leur conservation. Aujourd'hui on retrouve le curcuma dans la moutarde et dans de nombreuses préparations de l'industrie agroalimentaire comme les glaces, les gâteaux, les sauces... (la curcumine change de nom et devient alors E100). Mais pour apprécier pleinement ses qualités, sa couleur chaleureuse et sa saveur poivrée et musquée à la fois, je vous propose de partir à la découverte de ses multiples utilisations en cuisine. Présentation de l'éditeur

Partez à la découverte des multiples utilisations du curcuma.

Découvrez les bons réflexes, les astuces et les recettes simples pour le consommer au quotidien et bénéficier de ses précieuses propriétés anti-oxydantes. Le curcuma n'est pas réservé aux currys. Il trouve facilement sa place dans une cuisine bio, riche en végétaux et qui privilégie certains ingrédients santé qui viendront " booster " nos défenses naturelles : céréales complètes, chou, patates douces, graines de lin, gingembre, sirop d'agave, kéfir...

En première partie du livre : conseils et astuces pour utiliser le curcuma (poudre et racine) au quotidien en préparant des condiments, des huiles, des sauces... Puis, une vingtaine de recettes joliment illustrées pour l'utiliser dans des recettes simples et créatives, de l'entrée au dessert.

Download and Read Online Curcuma en cuisine Garance Leureux #SQYNPX20LAC

Lire Curcuma en cuisine par Garance Leureux pour ebook en ligneCurcuma en cuisine par Garance Leureux
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres Curcuma en cuisine par Garance Leureux à lire en ligne.Online Curcuma en cuisine par Garance
Leureux ebook Téléchargement PDFCurcuma en cuisine par Garance Leureux DocCurcuma en cuisine par
Garance Leureux MobipocketCurcuma en cuisine par Garance Leureux EPub
SQYNPX20LACSQYNPX20LACSQYNPX20LAC