



Curcuma



Plante médicinale majeure utilisée en Médecine Traditionnelle Chinoise et Médecine Ayurvédique depuis plus de 4000 ans.

Noms communs	Curcuma, safran des Indes, (anglais : tumeric)
Nom latin	<i>Curcuma longa L.</i>
Famille	Zingibéracées
Description	La partie utilisée au niveau culinaire et médicinal est le rhizome ou la racine.
Origine	Inde
Culture et rusticité	Herbe tropicale ou subtropicale. Non rustique au Québec
Usage	Moulu (séché) ou en purée (frais) comme assaisonnement. Additif alimentaire.
Nutrition	Utilisé en faible quantité, donc pas une source de nutriments
Propriétés fonctionnelles	Antioxydant, anti-inflammatoire, action hépato-protectrice. Prévention de certains cancers (digestif) et dépurateur sanguin. La curcumine est le principal nutraceutique.
Modes d'utilisations et dosages	En teinture mère, 5 à 15 gouttes, 1-3 fois par jour. En poudre, de 1.5 g à 3 g (1/2 c. à thé à 1 c. à thé) par jour. Encapsulée, de 2 à 6 capsules de 300 mg par jour. Mélanger un vingtième de poivre noir pur avec le curcuma, multiplie de beaucoup ses propriétés. Se combine bien au fenugrec et gingembre.
Contre-indications	Plante sécuritaire pour consommation quotidienne. Éviter doses thérapeutiques durant la grossesse. Peut interagir avec les médicaments anticoagulants. Plante réchauffante; attention aux chaleurs de la ménopause. Vigilance en cas de calculs biliaires.
Conservation	Le rhizome frais s'entrepasse au frais et l'épice au sec.
Idées recettes	Vinaigrette, lait d'or, cari de légumes, moutarde, pâté et hummus, jus frais et smoothie. Colorant naturel : attention ça tâche!