

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Curcuma

Famille : Zingibéracées | Genre : Curcuma | Espèce : C. longa

Tout comme son cousin le gingembre, le **curcuma** est une plante herbacée dont on transforme le **rhizome** en épice. Cette tige souterraine, d'une couleur jaune à orange vif, peut être consommée fraîche, mais c'est surtout sous sa forme séchée et réduite en poudre qu'elle parfume et farde les cuisines du monde. Son nom viendrait de l'arabe *kourkoum* (safran). En raison de sa couleur rappelant celle du safran, il a longtemps été surnommé « safran des Indes », « safran du pauvre », « safran couli » aux Antilles ou encore « safran péi » à l'île de La Réunion. Originaire d'Inde, du Sri Lanka et de l'est de l'Himalaya, il fut d'abord introduit en Europe pour ses remarquables propriétés tinctoriales.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Une étonnante épice dont l'éblouissante teinte jaune orangé contraste avec un goût discret, surtout si on le compare à celui du safran. Ses senteurs musquées et légèrement poivrées sont douces, et s'accompagnent d'un goût terreux, un peu amer et piquant.
- **Un pilier du monde** : Ingrédient incontournable des cuisines indiennes, sri-lankaises, indonésiennes et créoles. Sa douceur et ses notes fruitées en font une excellente base pour structurer des mélanges emblématiques tels que les **masalas indiens**, les massalés réunionnais ou le colombo antillais.
- **Accords** : En Inde, il agrémente quotidiennement le riz, les dhals et les beignets. Il donne également sa couleur vive au **piccalilli britannique** (condiment aigre-doux de légumes) ou au *pholourie* caribéen (boules frites de pois cassés). En note sucrée, il compose le **sfouf libanais**, un gâteau de semoule où s'affirme aussi l'anis.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Le curcuma est une épice liposoluble. Il ne révèle pleinement l'étendue de ses arômes que lorsqu'il est **cuit avec des matières grasses** en début de préparation.
- **À l'achat** : Optez impérativement pour une poudre à la couleur bien vive et garantie sans additifs afin de préserver sa pureté et ses qualités nutritionnelles.

SANTÉ & NUTRITION

Pour optimiser ses bienfaits supposés sur la santé, le curcuma doit être **associé au poivre noir**. La pipérine contenue dans le poivre multiplie l'assimilation de la curcumine. C'est le principe fondamental du fameux « **lait d'or** » (*golden milk* ou *curcuma latte*), une boisson d'origine indienne considérée comme une véritable panacée contemporaine.

💡 LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien avant de s'imposer comme un ingrédient de choix pour la cuisine saine du quotidien, le curcuma était utilisé en Europe comme un puissant colorant pour les textiles. Aujourd'hui encore, il reste largement employé comme colorant naturel dans l'industrie alimentaire (sous le code E100).