



Le curcuma

Nombreux sont ceux qui auront entendu parler des pouvoirs quasi magiques du curcuma pour contrer l'apparition de plusieurs maladies, dont certains cancers.

L'Inde est un des pays au monde où l'incidence du cancer est la plus faible. Des chercheurs affirment que ce serait dû au fait que le curcuma est omniprésent dans leur cuisine. Il fait partie des épices qui servent à assaisonner le fameux cari (curry) et l'on en met dans d'autres mélanges d'épices comme le garam masala. On peut parfois se demander comment l'intégrer à notre alimentation au quotidien. Sachez qu'il peut être ajouté aux recettes de riz, de couscous, de quinoa, de soupe et de potage, aux sautés de légumes (ou autres), aux purées, aux sauces, aux ragoûts, à vos mélanges d'épices, etc. La racine de curcuma fraîche s'utilise râpée ou hachée. En outre, qu'il soit frais ou en poudre et à l'instar du safran, le curcuma colore en jaune les préparations auxquelles on l'ajoute. Si vous trouvez son goût trop dominant, vous pouvez le mélanger à de la poudre de cari qui contient du curcuma et d'autres épices, mais dont le goût fait plus l'unanimité. De plus, l'ail et le gingembre vont très bien avec le curcuma, ils sont très goûteux et lui volent un peu la vedette. Le curcuma est soluble dans l'huile, donc on devrait le mélanger à une petite quantité d'huile ou l'ajouter à nos recettes au moment où l'on fait revenir ou sauter certaines de leurs composantes (légumes, viande ou autres). Le poivre noir est un compagnon essentiel au curcuma, car il augmente de façon très importante son absorption.

Riz pilaf aux fruits secs à l'indienne

- Riz à grains longs, basmati ou au jasmin, 335 ml (1 ½ tasse)
- Bouillon de poulet, 675 ml (3 tasses) ou 675 ml d'eau bouillante et un cube de bouillon
- Échalote grise, 1 ou 30 ml (2 cuil. à soupe) d'oignon haché finement
- Ail haché, 2 ou 3 gousses au goût
- Gingembre haché, 3 à 5 ml (½ à 1 cuil. à thé)
- Petits dés de poivron de couleur au choix, 30 ml
- Abricots secs en dés, 60 ml (¼ tasse)
- Raisins secs de Corinthe ou canneberges séchées, 60 ml
- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Curcuma, 3 ml (½ cuil. à thé)
- Poudre de cari, 5 ml (1 cuil. à thé)

- Poivre du moulin et sel (3 ml) si le bouillon n'est pas salé

Dans une casserole munie d'un couvercle hermétique, faites revenir les légumes dans l'huile, ajoutez les épices, les fruits secs et le cube de bouillon (s'il y a lieu) remuez bien. Ajoutez le riz et le bouillon chaud ou l'eau, amenez à ébullition en remuant. Baissez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire 15 minutes. Éteignez le feu et laissez reposer le riz sans le découvrir de 10 à 15 minutes avant de servir.

Chou aux raisins secs et au curcuma

Une recette simple et vite faite, une délicieuse façon de consommer du chou et du curcuma. En se basant sur le chou pommé ordinaire ou de Savoie, on peut faire un mélange avec du chou frisé (kale) et/ou des choux de Bruxelles (émincés) et pourquoi pas, une belle carotte râpée.

- Chou au choix en lamelles minces 900 ml (4 tasses)
- Oignon ou poireau, 1 moyen émincé
- Ail, 2 ou 3 gousses hachées
- Raisins secs de Corinthe, sultana ou canneberges séchées, 110 ml (½ tasse) (facultatifs)
- Curcuma, 3 ml (½ cuil. à thé)
- Poudre ou pâte de cari, 3 à 5 ml (½ à 1 cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Eau, bouillon ou vin blanc, environ 60 ml (¼ de tasse) ou plus au besoin

Dans un grand poêlon et sur un feu moyen chaud, faites revenir dans l'huile le chou et l'oignon tout en remuant de 3 à 5 minutes. Ajoutez le reste des ingrédients, remuez et laissez mijoter à feu doux et à couvert au moins 10 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit cuit à votre goût.

Croquettes de riz et de saumon au curcuma

Simple et délicieuse cette recette ne requiert que quelques minutes de préparation. Les croquettes sont aussi bonnes chaudes que froides. Une alternative aux sandwiches pour les lunchs, un repas complet si on les sert avec une trempette au yogourt et des crudités.

- Riz cuit (refroidi), 450 ml (2 tasses)
- Saumon cuit effiloché ou en conserve, 450 ml ou 1 boîte de 418g
- Œuf, 1



- Farine, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Oignon haché menu, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Persil frais haché menu, 15 à 30 ml
- Moutarde de Dijon, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Poivre et sel, pas trop de sel si vous utilisez du saumon en conserve
- Curcuma ou cari, 5 ml (1 cuil. à thé) ou moitié/moitié
- Panko ou autre chapelure, environ 225 ml (1 tasse)
- Huile d'olive, 15 à 30 ml par « poêlée » pour la friture

Battez ensemble tous les ingrédients sauf le riz, le saumon, la chapelure et l'huile. Ajoutez le riz et le saumon et mélangez bien le tout. Façonnez des boulettes aplaties avec l'équivalent de la grosseur d'un gros œuf de mélange. Passez-les dans la chapelure. Dans un poêlon, faites chauffer l'huile à température moyenne ou légèrement au-dessus, faites dorer les croquettes des 2 côtés. Égouttez-les sur un papier absorbant, servez.

Grosses frites au four à la «cajun»

- Pommes de terre, 1 moyenne par personne, lavée, brossée (avec pelure) coupée en 6 morceaux sur la longueur (en 2, puis en 3)
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) pour 2 pommes de terre
- Mélange d'épices «cajun», 5 ml (1 cuil. à thé) ou plus pour 2 pommes de terre. (Faites un mélange de poudre d'ail, de poudre d'oignon, de poudre de cari et/ou de curcuma, de paprika, de thym ou d'origan séché.)
- Sel, et poivre, 2 ml (un peu moins de ½ cuil. à thé) de chacun pour 2 pommes de terre
- Eau salée au besoin

Faites précuire (à demi) les pommes de terre dans une casserole avec assez d'eau salée pour les couvrir (5 minutes d'ébullition). Égouttez-les puis rincez-les à l'eau froide. Égouttez-les et épongez-les dans un linge de cuisine. Mettez-les dans un saladier avec le reste des ingrédients, remuez bien le tout. Cuisez sur une plaque dans un four préchauffé à (au moins) 425 °F (220 °F) pendant un minimum de 20 minutes, vérifiez la cuisson et prolongez-la si nécessaire.

Bon appétit !