

Découvrez les meilleures recettes au curcuma

# Le curcuma



Découvrez des recettes délicieuses utilisant l'épice aux mille vertus qu'est le curcuma, pour le plus grand plaisir des petits et des grands...

## **Thé au curcuma et gingembre**

### **Vous aurez besoin :**

- . 1 tasse d'eau**
- . 1/4 cuillère à café de curcuma moulu**
- . 1/4 cuillère à café de gingembre moulu**
- . Un soupçon de lait ou de lait de soja**
- . Miel ou sucre, au goût**

**Dans une petite casserole, portez l'eau à ébullition.**

**Ajoutez le curcuma et le gingembre, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes.**

**Incorporez le lait et passez le thé dans une tasse.**

**Ajoutez un édulcorant de votre goût.**

## **Un jus de légumes aux propriétés anti-inflammatoires**

### Vous aurez besoin :

- . de 2 carottes
- . une belle portion de potiron
- . environ 3 cm de racine de curcuma
- . 2 belles pommes vertes
- . une pincée de cannelle

**Passez tous les légumes à la centrifugeuse  
ou au mixer et buvez très frais. Vous aurez  
un super jus de légumes idéal pour lutter  
contre l'inflammation.**

## **Thé glacé detox au curcuma gingembre et citron**

### Vous aurez besoin :

- . 2 bons morceaux de gingembre
- . 1 gros morceau de racine de curcuma ou alors 2 cuillères à café de curcuma en poudre
- . 4 citrons
- . 2 pincées de poivre de cayenne
- . quelques gouttes de vanille
- . 2 litres d'eau

- Mettez le curcuma, le gingembre, 3 citrons dans une centrifugeuse, puis ajoutez au jus ainsi obtenu 2 pincées de poivre de cayenne.
- Mettez le tout dans un grand pichet et ajoutez 2 litres d'eau
- Coupez le dernier citron en rondelles et ajoutez les dans le pichet
- Laissez au réfrigérateur 2 à 3 heures pour que ce soit bien frais et dégustez
- Vous pouvez quelques gouttes de vanille.

## **Curcuma boisson detox**

### Vous aurez besoin :

- . 12 tasses d'eau
  - . 2 citrons en tranche
  - . 3 cuillères à soupe de curcuma
  - . une demi tasse de gingembre frais en tranche
  - . un pincée de poivre de cayenne
  - . du miel
- 
- Dans une grande casserole, placez l'eau, les citrons, le curcuma, le gingembre et le poivre de Cayenne.
  - Laissez mijoter pendant au moins 30 minutes, en remuant de temps en temps.
  - Versez la boisson à travers une passoire pour enlever les morceaux de gingembre et de citron, etc.
  - Versez dans un grand bocal en verre, carafe ou un pichet et remplissez le reste avec de l'eau.
  - Peut être servi chaud ou frais au choix

## **Lait curcuma banane et amandes**

**Vous aurez besoin :**

- . 1 demie cuillère à café de curcuma**
- . 1 banane**
- . 1 tasse et demie de lait d'amande**
- . 1 pincée de curry**
- . 1 pincée de poivre**
- . du miel**

- Placez tous les ingrédients dans un blender, puis mixez vitesse très rapide.**
- A la dernière minute rajoutez quelques glaçons, remixez quelques secondes**
- Servez dans des verres à smoothies bien frais**

## Curcuma tonic



**Vous aurez besoin :**

- . 2 bons morceaux de curcuma
- . 2 bons morceaux de gingembre
- . 1 schweppes
- . 1 pincée de piment de Cayenne
- . 1 citron

- Mettez curcuma, gingembre et citron dans la centrifugeuse, puis dans un verre
- Ajoutez dessus schweppes et glaçon
- Et une pincée de Cayenne
- Servir très frais

## Un smoothie en or



**Vous aurez besoin :**

- . 1 orange
- . 1 tasse de lait d'amande
- . 1 banane
- . 1 cuillère à café de curcuma
- . 1 pincée de cannelle et 1 de cayenne

- Passez tout au blender puissance maximale, pour obtenir une consistance bien lisse.

- Veillez à avoir tous vos ingrédients bien frais pour un meilleur goût

## Cocktail santé

**Vous aurez besoin :**

- . 2 cuillères à café de curcuma
- . 1 tasse d'eau de noix de coco
- . 1 bon morceau de céleri
- . 1 demi concombre
- . 1 bon morceau de racine de curcuma
- . 1 demi jus de citron
- . 1 petit morceau de gingembre

- . Passez le tout au blender pour que ce soit le plus fin possible
- Vous pouvez filtrer dans une petite passoire, mais c'est en option
- Servir très frais

## Margarita Curcuma



**Vous aurez besoin de :**

- . Téquila
- . 1 cuillères à café de miel
- . 4-5 morceaux de racine de curcuma
- . 1 jus citrons vert
- . 2 cl de curaçao ou triple sec
- . glace pilée

- Laissez infuser les morceaux de curcuma dans la tequila qq jours
- Mettre la téquila, le citron, le triple sec et le miel dans un shaker avec la glace pilée
- Servir avec une rondelle de citron en déco