

EPICEZ VOTRE ÉTÉ !

Forever
green.eu

Claire, le 13 juillet 2014

L'été, avec ses belles salades composées pleines de couleurs, ses grillages, tartes salées... se prête bien à l'utilisation des épices. Si vous ne les connaissez pas encore bien, le moment est donc tout trouvé d'explorer leurs bienfaits et leurs arômes incomparables. L'usage des épices est très ancien, et ils ont longtemps été considérés comme des denrées précieuses dans le commerce, lequel était surtout dominé par les Vénitiens et les Arabes. Produits de luxe, ils étaient alors réservés aux classes les plus aisées.

On pense que ces épices ont à certaines époques été utilisés pour masquer le goût de produits avariés, mais ils l'ont aussi été pour leurs vertus médicinales qui étaient bien connues des apothicaires. Bien évidemment, leurs arômes d'exception et leur capacité à sublimer tous les aliments auxquels ils sont associés, font les délices des grands chefs et des plus fins gourmets. Sur la Routes des Epices, nous avons sélectionné pour vous...

GUAYAPI – Curcuma en poudre

Depuis plus de 20 ans, GUAYAPI est un spécialiste reconnu pour les plantes et fruits originaires des Terres d'Origine.

Il propose une gamme d'épices à la qualité garantie dont du curcuma en poudre, originaire du Sri Lanka et issue de cultures biodiversifiées. Cette épice est certifiée par Forest Garden Products.

Aussi nommé « safran des Indes », le curcuma appartient à la famille des zingibéracées, comme le gingembre et la cardamome.

Extraite du rhizome, sa poudre d'un beau jaune soutenu est traditionnellement utilisée comme colorant et teinture naturels.

Côté santé, le curcuma est utilisé en médecine ayurvédique, mais aussi dans d'autres médecines traditionnelles du monde pour favoriser une bonne digestion (il stimule la sécrétion de la bile). Ses principes actifs spécifiques, les curcuminoïdes, sont de puissants antioxydants lui conférant des effets anti-inflammatoires très appréciés notamment en cas de douleurs articulaires et d'irritations de la peau (une cuillère à café rase suffit).

Côté cuisine, le curcuma a longtemps été utilisé comme conservateur pour préserver la fraîcheur, la saveur et la valeur nutritive des aliments. Il entre dans la composition du cari, mélange d'épices omniprésent dans la cuisine indienne. Cette poudre à l'odeur très fine et légèrement épicée possède une saveur chaude mais douce.

Ses meilleurs accords : le basilic, le chou fleur, les pommes de terre, les lentilles, les haricots, la volaille, les poissons blancs, les moules et les sauces à base de tomate.

A utiliser... dans une mayonnaise, sur des oeufs brouillés, des pommes de terre, des pâtes, dans une sauce... Et plus inédit : dans une pâte à crêpes ou à gaufres.

Sachet de 50 g : 6,80 € – En magasins bio

