



< retour

Epicerie

Curcuma



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Origine : Indonésie, Malaisie

Famille : Zingibéracées

Rhizome d'une plante herbacée vivace probablement originaire d'Indonésie et de Malaisie. Le curcuma est apparenté au gingembre. Il est cultivé dans les pays tropicaux notamment en Chine, en Inde, en Indonésie, aux Philippines, à Taïwan, à Haïti, en Jamaïque et au Pérou. La plante qui rappelle le roseau, peut atteindre 1 m de haut. Les rhizomes nouveaux sont de couleur jaune or ou jaune citron, selon les variétés. Ils sont rarement commercialisés tels

quels, mais plutôt réduits en poudre après avoir été cuits, déshydratés et polis.

Le curcuma est une épice fortement aromatique au goût piquant, passablement différente du safran et qui rappelle le gingembre. La saveur du curcuma est plus amère que celle du safran; cette différence est encore plus accentuée par la cuisson qui fait noircir le curcuma. Le curcuma est aussi utilisé comme teinture.

À cause de sa saveur prononcée, utiliser le curcuma avec modération pour éviter qu'il ne masque le goût des autres aliments.

VARIÉTÉS

«Curcuma» est un mot d'origine espagnole qui est dérivé de l'arabe kourkoum signifiant «safran». Il arrive d'ailleurs qu'on nomme cette épice «safran des Indes», car le curcuma (une épice de base en Inde) possède une propriété colorante (la curcumine) identique à celle du safran. On essaie parfois de faire passer le curcuma pour du safran.

COMMENT CHOISIR ?

La couleur du curcuma n'est pas un critère de qualité, car elle varie selon les variétés. La couleur du curcuma n'est pas un critère de qualité, car elle varie selon les variétés. Le rhizome frais a nettement plus de goût que le curcuma en poudre mais il est difficile à trouver en Europe, excepté dans les épiceries asiatiques.

QUE FAIRE AVEC ?

Cette épice est prisée dans le Sud-Est asiatique, où elle colore et assaisonne une grande quantité de plats, notamment soupes, sauces, salades, lentilles, riz, œufs, poissons et crustacés. En Inde, le curcuma est l'un des principaux éléments des currys et du garam massala (des mélanges d'épices), ainsi que des chutneys. Les Anglais, qui ont colonisé l'Inde, ont intégré le curcuma dans leur cuisine; c'est l'un des ingrédients de la sauce Worcestershire. Le curcuma colore notamment sauces, sirops, certaines liqueurs, la moutarde américaine, marinades, confiseries, beurre, margarines, fromages et graisses alimentaires.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le curcuma doit être conservé à l'abri de la lumière, dans une boîte hermétique, au sec.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Dans la médecine chinoise, on utilise le curcuma pour soigner les douleurs aux épaules, les

crampes menstruelles et les coliques. On le dit également utile contre la toux, les indigestions et la conjonctivite.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
295 kcal	7,80 g	43,80 g	9,90 g	193,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
183,00 mg	38,00 mg	3,12 g	268,00 mg	3,20 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
21,10 g	0,60 mg	4,35 mg	41,40 mg	7,83 mg
vitamin B1				
0,15 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le curcuma est consommé depuis des millénaires; il fut introduit en Europe par des marchands arabes.

Tajine d'agneau [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Pop corn salé aux épices [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Curry de poisson au tamarin [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Curry de boeuf indonésien, salade d'ananas et pickles [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Maakoud - entrée au poulet [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15515>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15515>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-dagneau>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pop-corn-sale-aux-epices>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/curry-de-poisson-au-tamarin>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/curry-de-boeuf-indonesien-salade-dananas-et-pickles>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/maakoud-entree-au-poulet>