

LES LÉGUMES CURCUMA

Originnaire d'Asie, ce rhizome à la belle couleur jaune orangée porte également le nom de « safran des Indes ». Le curcuma est particulièrement appréciée en cuisine pour relever viandes, poissons ou légumes.

Choisir le curcuma

La peau du curcuma doit être intacte, sans trou, et de couleur marron-orangée et sa chair doit être bien orange, ferme mais aussi juteuse.



Conserver le curcuma

Le curcuma frais se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

La saveur du curcuma

Le curcuma a un goût musqué poivré et un peu amère

Utiliser le curcuma en cuisine

Particulièrement apprécié en cuisine pour relever viandes, poissons ou légumes. Il peut être utilisé frais, séché ou en poudre pour ajouter de la saveur à vos plats.

Les apports et les bienfaits du curcuma

Le curcuma a un fort pouvoir antioxydant et anti-inflammatoire.