

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 blinder 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