



## CURCUMA ou SAFRAN DES INDES ou Curcuma longa



Famille: Zingibéracées Origine: Inde ou de Thaïlande Introduction :par les romains au moment de la conquête des Gaules. Le nom Curcuma provient du mot arabe kurkum, qui signifie jaune. Dans les pays anglophones, on l'appelle plus communément turmeric.

Curcuma longa , le safran des Indes est cultivé intensément dans les régions tropicales,

Période de floraison: juin, juillet bractées roses Hauteur: 70 cm Type de végétation: vivace cultivée comme un bulbe dans votre serre . Ne l'utilisez pas venant de chez le fleuriste où il a subi des traitements chimiques pour fleurir plus tôt et dont il y a tout lieu de ne pas les considérer comme bon pour l'alimentation humaine !

Il était aussi utilisé comme teinture jaune orangé (le costume des sâdhus ou des moines bouddhistes par exemple comme médicament traditionnel pour le traitement des maladies de peaux, comme anti-inflammatoire par la médecine ayur-védique indienne.

Le Curcuma épice

On utilise son rhizome séché et réduit en poudre comme épice et il entre couramment dans les mélanges dont le Curry. Il ne faut pas le confondre avec le safran dont il a la couleur mais pas le parfum ....

Sa saveur, très aromatique est un mélange de gingembre, muscade, orange.

Très utilisé dans la cuisine végétarienne, cette épice parfume et colore les plats de viandes et de poissons, ainsi que les lentilles et les haricots, le riz pilaf, les sautés de légumes. Ne piquant pas, il est apprécié des enfants.

NB colorant :jaune .Il est à l'origine du colorant alimentaire jaune industriel E100 (curcumine).

Préparation de la poudre :

Faire bouillir le rhizome, ôter sa peau, le faire sécher au soleil, puis le réduire en poudre. Il a alors perdu les trois quarts de son poids. À la Réunion, on le confond très souvent avec le safran. En effet, on l'appelle communément le *safran pays* et il est très utilisé dans la cuisine locale. Le safran, lui, n'y est pratiquement pas utilisé.

### “VENTRE DE MONSIEUR” AU CURCUMA

#### Ingrédients :

ventre de monsieur.(note 1).

gousse d'ail

un bouquet d'”herbes folles”( note 2)

bouillon la vieille chouette

citronnelle

qq feuilles de curry ( ou des fleurs de “plante a curry”)

“piquant”LVC

oignons

saindoux

vin blanc doux

ciboule

du curcuma frais ou en poudre

thym et serpolet

#### Méthode:

Videz le coeur de toute traces de sang en enlevant bien les caillots et au besoin les rincer à l'eau tiède (qui dissout mieux le sang)

Couper en deux les rognons dans l'épaisseur . Enlevez soigneusement le “bassinnet” de vos rognons en ne laissant pas de “blanc”

Le foie n'a rien à faire le fiel ( la vésicule biliaire) a été enlevé lors de l'abattage .

Pour la rate, enlevez-lui le canal qui la parcourt (amer) et si vous utilisez les poumons enlevez les grosses bronches

Coupez les différents abats en morceaux sensiblement de même taille mais gardez-les séparés car vous les ferez cuire les uns derrière les autres .



Hachez grossièrement ail et oignon et faites les revenir dans un peu de saindoux, puis faites-y "fondre" le "herbes folles" (note 2) et les plantes aromatiques.



Joindre aux viandes dans l'ordre de la durée de cuisson ( coeur, rognons, foie ) puis assaisonnez avec les épices bien "touyer" le tout puis ajouter le bouillon la LVC + un bon verre de vin blanc doux; et re "touyer" énergiquement . Faire mijoter jusqu'à cuisson des viandes

Servir avec du riz blanc , de la quinoa en rizotto ou une purée de patates douces

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) le "ventre de monsieur" est constitué par les abats foie , coeur, rate ,rognons, voir poumons du cochon car le porc qui portait le nom de "Monsieur" dans les campagnes autrefois ( voir la fiche "LOU TESSOU " .

Mais les abats que vous utiliserez pourront très bien être ceux d'un veau, , d'un agneau, d'un chevreau (on les appelle alors "fraissures" , voir la recette ) mais dans tous les cas si possible d'une bête jeune pour des goûts moins marqués de chaque viande

Toutefois la recette que je vous donne m'a été inspirée par une recette de bouc africain . C'est vous dire que ce n'est pas désagréable non plus, juste un peu plus "typé" ! Du reste notre nom de "boucher" vient bien du bouc que débitait ce commerçant au moyen-âge . Cette viande salée fut prisée durant des siècles c'est la viande "boucanée" des flibustiers et des marins !

(note 2) les "herbes folles" seront selon la saison et la richesse de votre jardin , des orties, des chénopodes, de l'alliaire, de l'armoise (attention à dose modérée car assez amère )... ou des épinards, du "vert" de cardes ou de la salade hors saison !!!

### NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis ! et pour les "sans gluten" pas de problème non plus

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

Pour les “sans sucre” pas de problèmes particulier mais sachez qu’il y a un peu de sucre dans les herbes et prenez du vin sec au lieu de vin doux .. c’est alors très potable pour vous

Pour les “sans gras” n’utilisez pas de saindoux, faites cuire à la vapeur ( ou au four à ondes ) les légumes et herbes . Faites revenir les viandes dans de l’huile d’olives , bien les égoutter et essuyer la cocotte avant de tout remettre dedans et d’ajouter épices et “mouillement” . C’est tout à fait “faisable” , très léger mais peut-être un peu moins goûteux mais vous savez bien ...

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**