

Pâte de Curcuma

Connaissez-vous la pâte de curcuma ? La recette proposée n'est pas une pâte de curcuma frais, mais une pâte réalisée avec du curcuma bio en poudre.

Cette pâte vous permettra de réaliser un excellent lait d'or, mais également d'agrémenter de nombreux plats ou même de réaliser un très goûteux miel au curcuma

[Ingrédients pâte de curcuma](#)

[Recette de la pâte de curcuma](#)

[Goût de la pâte de curcuma](#)

[Comment employer la pâte de curcuma ?](#)

La **pâte de curcuma** est également connue sous le nom de **Pâte dorée** et si l'on peut dire, elle porte très bien son nom, tant cette pâte peut être **bénéfique et salvatrice pour la santé**. Il existe plusieurs recettes pour préparer la pâte de curcuma, cependant après quelques essais, je suis arrivé à sélectionner, d'après moi, la meilleure recette pour préparer cette fameuse recette provenant d'Inde. Après la recette, je détaillerai comment on peut employer cette pâte dorée pour préparer des mets succulents, des boissons santé, du [miel](#) au curcuma...



Pâte de curcuma

Ingrédients pour préparer la pâte dorée

- 1/2 tasse de poudre de curcuma (125 ml) – Utilisez de la poudre biologique.
- 1 tasse d'eau de source (250 ml)
- 1/2 tasse d'eau supplémentaire, si nécessaire (125 ml)
- 1 demi cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu biologique (7,5 ml) . La [pipérine](#) présente dans le [poivre noir améliore grandement l'absorption de la curcumine par l'organisme](#)
- 70 ml d'[huile d'olive extra vierge](#) ou d'[huile de coco vierge](#) pressée à froid biologiques – **Ajouter des graisses** est une autre façon d'**augmenter l'absorption du curcuma** ou plutôt de la [curcumine](#) par l'organisme. Choisir des huiles saines telles que l'huile de [noix de coco](#) vierge ou l'huile d'olive vierge.

Recette de la pâte de curcuma

La **pâte de curcuma** est extrêmement **facile et rapide à préparer**.

Ajouter le curcuma à l'eau dans une casserole. Chauffer à feu doux en remuant sans arrêt à l'aide d'un petit fouet. Faites ainsi jusqu'à ce que vous obteniez une pâte épaisse.

Cela peut prendre de 6 à 10 min.

Si vous constatez que votre pâte est trop liquide, ajoutez-y un peu de curcuma, si vous pensez qu'elle est devenue trop épaisse, ajoutez progressivement de l'eau.

Lorsque la pâte est prête, pour finir ajoutez le [poivre fraîchement moulu](#) et l'huile.

Continuez à remuer pour s'assurer que tous les ingrédients sont bien mélangés.

Laissez-la refroidir.

Cette pâte peut se stocker dans un pot de verre au réfrigérateur. Ceci vous assurant de la préparer une fois pour l'utiliser pendant quelques jours.

Les opinions varient selon la durée pendant laquelle celle ci se conserve, à mon avis 1 à 2 semaines est correct. Pas plus que cela.

Remarque



Pâte de curcuma préparation

Si, durant la cuisson, comme annoncé plus haut, votre mélange semble trop liquide, ajoutez y plus de curcuma, aucun problème.

En revanche, si la pâte est trop épaisse, ajouter de l'eau.

Dans le cas où des bulles apparaîtraient dans le mélange, cela signifie que vous n'avez pas suffisamment touillé. Ne vous inquiétez pas, touillez énergiquement, et après quelque temps, votre pâte affichera une texture lisse et onctueuse.

Les texture et apparence pas forcément parfaites de la pâte dorée ne nuisent pas à ses avantages et bienfaits sur la santé.

Le goût de la pâte de curcuma

Il est possible que vous n'aimiez pas le goût de la pâte dorée, rare, mais cela peut arriver. Ne vous inquiétez pas, car celle ci n'est pas destinée à être dégustée telle quelle, et peut s'accommoder de diverses façons. En effet elle peut agrémenter les smoothies, curry, salades, etc., pour n'en nommer que quelques-uns.

Soit dit en passant, dans le cas où vous souhaiteriez connaître la longue liste des [propriétés et bienfaits du curcuma](#).

Comment employer la pâte de curcuma ?

1) Eau de curcuma

Une demi-cuillère à café (de 1/4 à 1/2 cuillère à café selon votre convenance) à mélanger dans de l'eau de source, voilà c'est fait! L'**eau de curcuma** est une façon très populaire en Inde de consommer la pâte de curcuma. Il s'agit d'un **remède traditionnel**, et si vous n'aimez pas le goût, boire rapidement le mélange ne pose pas de soucis ou de dérangement. Il vous est même possible de **boire cette eau de curcuma tout au long de la journée**, par petites quantités, en particulier pour **soigner et soulager les maladies chroniques** neurodégénératives, cardiovasculaires, pulmonaires, métaboliques, auto-immunes ou cancéreuses.



Pâte de curcuma conservation

2) Miel au curcuma

Certains peuvent ne pas aimer le goût de la pâte de curcuma en elle-même. Ajouter un bon miel de qualité, en plus d'être un mélange délicieux, potentialise les propriétés de cette pâte. Le miel possède ses propres bienfaits pour la santé, et l'ajout de miel à la pâte augmente encore ses bienfaits déjà existants pour la santé. Mélangez simplement la pâte avec du miel selon votre convenance.

3) Lait d'or

Ajouter au lait chaud ou froid. Le [Lait d'or au curcuma](#) est l'un des moyens les plus populaires et non moins savoureux de se sustenter de curcuma au quotidien. Le lait de curcuma est extrêmement populaire dans les pays asiatiques. L'authentique Lait d'or se prépare à partir de lait animal, cependant, il est tout à fait possible de le préparer avec du lait d'[amande](#), du lait de noix de coco.

Ajoutez simplement de la pâte de curcuma dans votre lait et selon votre goût, pour les plus gourmands avec un soupçon de miel et régalez-vous.

4) Ajouter aux plats de légumes, légumineuses et aux soupes chaudes

Il suffit d'ajouter de la pâte dorée à convenance pour agrémenter le goût des plats. A noter qu'elle s'accommode très bien dans les plats aux saveurs plus fortes et épicées.



Lait d'or

5) Ajouter aux smoothies

Il n'y a pas de limite aux innovations. Par expérience, ajoutez de la pâte dorée au curcuma à toutes sortes de smoothies et rendez vos aliments préférés encore plus sains.

6) Ajouter au riz

La pâte dorée de curcuma peut facilement être ajoutée au riz. Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café ou plus après avoir cuit le riz et lorsque celui-ci est encore chaud, pour obtenir un mélange succulent et homogène.

7) Thé au curcuma

Vous pouvez ajouter 1/4 de cuillère à café de pâte dorée de curcuma à une tasse chaude de thé déjà préparé, ajouter du miel, peut-être un éclat de lait d'amande et votre [thé express au curcuma](#) est prêt.

A noter :

le goût et la texture peuvent ne pas ressembler un «thé conventionnel» car il y a du poivre noir et de l'huile... c'est cependant savoureux; je l'ai essayé.