

LE CURCUMA, épice star



**ANTI-
INFLAMMATOIRE,
ANTIOXYDANT,
ANTISTRESS...
ON ADOPTE AU
QUOTIDIEN CE
SUPERALIMENT
AUX NOMBREUX
BIENFAITS.**

VERSION RÉCONFORT LE GOLDEN LATTE

Déjà adopté par les fans de yoga, ce breuvage est à la carte de tous les lieux healthy et veggie de Paris et d'ailleurs. L'or de cette boisson ? Le curcuma, dilué avec du lait d'amande ou de coco, auquel on additionne miel, cannelle et poivre noir. Nommée en Inde « haldi doodh », elle possède des propriétés antibactériennes et booste les défenses immunitaires. La présence du poivre peut étonner, mais c'est lui qui va permettre au corps de mieux assimiler les propriétés de cette racine. Sur place ou à emporter, on aime la savoureuse version de Wild & The Moon, crémeuse et sucrée juste ce qu'il faut.

Golden Mylk, 5,50 €. Wild & The Moon, 55, rue Charlot, 75003. www.wildandthemoon.com

VERSION DIGESTIVE AVEC DES SHOTS BIO

Très présent en médecine ayurvédique où il est considéré comme un antibiotique naturel, le curcuma permet de rééquilibrer les dôshas. Inspiré par cette pratique, Nubio lance les shots Pitta, des formules très concentrées à base de gingembre frais, jus de curcuma et piment de cayenne, qui viennent doper les cures de jus que propose la marque. Pris à jeun, le matin ou juste avant l'un des jus de la cure, il stimule la digestion et optimise le fonctionnement du métabolisme pour éliminer les toxines. Cure Nubio, à partir de 68 € la journée, 5 jus + 1 shot Pitta.

www.nubio.fr

VERSION BIEN-ÊTRE DANS DES RECETTES SIMPLES

Star de la cuisine healthy en Angleterre, la blogueuse Ella Mills sort son deuxième livre de recettes, après l'ouverture de son restaurant à Londres. À l'origine de son blog, des problèmes de santé chroniques qui la mènent vers une alimentation végétarienne, sans gluten, sans lactose. Ici, elle propose des recettes variées et faciles à réaliser pour tous les jours, qui font la part belle aux céréales et aux épices, dont le curcuma.

« *Deliciously Ella au quotidien* », Ella Mills, éditions Marabout, 17,90 €.

VERSION DÉTOX EN BÂTONNETS GLACÉS

Des ice pops composés de fruits frais et de sucre de canne. En plus des classiques, leurs créateurs, Émeline et Guillaume, imaginent des saveurs originales et plus légères que les traditionnels esquimaux. Ainsi, la glace au curcuma marié au citron de Provence et au gingembre est l'expérience la plus rafraîchissante de l'année! (3,90 €.)

Marseille. www.emkipop.fr

À SHOPPER SUR INTERNET

◆ LE CURCUMA BOTANICO-MIX

Un mélange de curcuma, baies de sumac et poivre noir, à saupoudrer sur les salades, les plats chauds ou même en infusion. 23,95 €. www.amanvida.eu

◆ LA TISANE OR DE CURCUMA

Pukka, la marque anglaise de thés et tisanes fondée sur les principes d'ayurvêda, combine le curcuma au thé vert et au citron pour une tisane énergisante et antioxydante, 100 % biologique. 3,95 €. www.pukkaherbs.fr

PAR MARIE LÉTANG-HORAY