



Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus

Pascale de Lomas

Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus Pascale de Lomas

 [Télécharger Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceu ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus Pascale de Lomas

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Le curcuma est traditionnellement connu pour ses fantastiques propriétés digestives (adieu gaz, ballonnement, colite !) et anti-inflammatoires et, depuis peu, anticancer et anti-alzheimer. Mais ses bienfaits sont en réalité innombrables. Pas étonnant que les médecines indiennes et chinoises l'utilisent depuis des siècles... Savoureuse, exotique et gourmande, cette épice trouve facilement sa place dans une cuisine simple, légère et riche en fruits et légumes.

Dans ce livre, découvrez :

Les 10 meilleures raisons d'adopter le curcuma : anticancer et anticholestérol, belle peau, apaise les douleurs digestives et les rhumatismes... Les meilleurs aliments magiques pour accompagner cette épice, renforcer nos défenses naturelles et faciliter le transit : poivre, poulet, saumon, lentilles, potiron... De nombreuses astuces pour la consommer au quotidien. Et bien sûr, 100 recettes magiques au curcuma faciles et gourmandes de l'entrée au dessert ! Soupe de lentilles corail, brochettes de poulet façon tandoori, risotto aux champignons, mi-cuit au chocolat, verrine de pêches...

Toutes les astuces pour glisser du curcuma dans vos plats !

Extrait

Introduction

Il y a deux grandes catégories d'individus : ceux qui ont toujours une digestion un peu difficile (brûlures d'estomac, flatulences, intestins douloureux...) et ceux qui peuvent avaler n'importe quoi. Que vous fassiez partie de l'une ou de l'autre, vous allez adorer ce petit livre ! Le curcuma est une épice en or, aussi chaleureuse et savoureuse que précieuse pour notre santé. Elle se glisse dans toutes les cuisines du monde : indienne, asiatique, réunionnaise, mais aussi occidentale... pour sublimer tous nos plats et calmer nos petits maux.

Autour de moi, il y a plein de gourmands au système digestif capricieux. C'est eux qui m'ont fait découvrir le curcuma et ses bienfaits. Aujourd'hui, près d'un Français sur cinq est victime du syndrome de l'intestin irritable, auxquels il faut ajouter tous ceux souffrant d'un ulcère ou de troubles hépatiques. Pour tous ces fragiles, le curcuma est un allié précieux à consommer le plus souvent possible.

En médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde), comme dans les médecines traditionnelles de la Chine, du Japon, de la Thaïlande et de l'Indonésie qui en sont issues, le curcuma est considéré comme un protecteur, un tonique du système digestif complet et un remède contre divers troubles inflammatoires. Depuis dix ans, ces propriétés sont officiellement reconnues par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Mais les bénéfices du curcuma ne s'arrêtent pas là. De nombreuses études scientifiques ont démontré son pouvoir antioxydant, hypocholestérolémiant et anti-inflammatoire en rhumatologie et en gynécologie. Aujourd'hui, de nouvelles recherches mettent à jour des effets thérapeutiques très encourageants sur la maladie d'Alzheimer et un grand nombre de cancers. On comprend pourquoi le curcuma fascine tant les chercheurs.

Mais comment utiliser cette épice dans la cuisine de tous les jours ? Rassurez-vous, le curcuma n'est pas réservé aux currys. Il trouve facilement sa place dans une cuisine légère, riche en végétaux et privilégiant certains ingrédients santé qui viendront «booster» vos défenses naturelles et faciliter votre transit : céréales complètes, choux, patates douces, gingembre... Le curcuma est bon marché (environ 8 euros les 100 g),

facile à trouver (en supermarché), son goût, assez peu marqué, permet de l'utiliser à toutes les sauces, en plats salés ou en desserts. Petit plus, il donne une belle couleur dorée aux aliments.

Que dire d'autre ? Qu'il ne présente pas d'effets secondaires indésirables. Que sa puissance anti-oxydante est telle qu'il est considéré comme un excellent anti-âge. Le rêve ! Celui que l'on appelle «le safran du pauvre» est non seulement en passe de devenir l'un des plus grands médicaments du XXIe siècle, mais il mérite plus qu'une petite place dans notre cuisine. La démonstration en 100 recettes faciles à réaliser... Présentation de l'éditeur

Le curcuma est traditionnellement connu pour ses fantastiques propriétés digestives (adieu gaz, ballonnement, colite !) et anti-inflammatoires et, depuis peu, anticancer et anti-alzheimer. Mais ses bienfaits sont en réalité innombrables. Pas étonnant que les médecines indiennes et chinoises l'utilisent depuis des siècles... Savoureuse, exotique et gourmande, cette épice trouve facilement sa place dans une cuisine simple, légère et riche en fruits et légumes.

Dans ce livre, découvrez :

Les 10 meilleures raisons d'adopter le curcuma : anticancer et anticholestérol, belle peau, apaise les douleurs digestives et les rhumatismes... Les meilleurs aliments magiques pour accompagner cette épice, renforcer nos défenses naturelles et faciliter le transit : poivre, poulet, saumon, lentilles, potiron... De nombreuses astuces pour la consommer au quotidien. Et bien sûr, 100 recettes magiques au curcuma faciles et gourmandes de l'entrée au dessert ! Soupe de lentilles corail, brochettes de poulet façon tandoori, risotto aux champignons, mi-cuit au chocolat, verrine de pêches...

Toutes les astuces pour glisser du curcuma dans vos plats !

Download and Read Online Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus Pascale de Lomas #JRHLFV36C5A

Lire Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus par Pascale de Lomas pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus par Pascale de Lomas Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus par Pascale de Lomas à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus par Pascale de Lomas ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus par Pascale de Lomas Doc Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus par Pascale de Lomas Mobipocket Mes petites recettes magiques au curcuma: Minceur, anticancer... l'épice aux mille vertus par Pascale de Lomas Epub

JRHLFV36C5AJRHLFV36C5AJRHLFV36C5A