

Curcuma longa : culture, propriétés, bienfaits

Je m'éloigne un peu de la cuisine cette fois pour vous parler du curcuma plus largement que son utilisation en cuisine. Je l'utilise assez souvent et je trouve ça un peu dommage de ne pas en avoir de l'extra frais à disposition. D'autant plus que j'aime préparer ma [poudre de curcuma maison](#). Alors si je pouvais en produire aussi moi-même ça serait idéal.

Comme faire pousser toutes sortes de plantes me réussit assez bien, je me suis lancée l'année dernière dans la culture du curcuma longa (autrement appelé safran des Indes). Si vous voyez turmeric écrit dans une recette en anglais, il s'agit bien de curcuma. Je ne vous en parle que maintenant car je voulais voir après l'hiver comment mes plants de curcuma avaient tenu le coup et si c'était viable dans nos régions. Et je vais vous dire OUI, malgré le peu de soin que je leur ai apporté cet hiver tout s'est bien passé. Je vais vous expliquer comment vous aussi cultiver le curcuma chez vous en pot très simplement.

Je sais qu'on trouve du curcuma d'ornement en pot dans les jardinerie, mais je vous déconseille de choisir ce type de plantes. Elles n'ont pas été cultivées avec des normes pour l'alimentation et c'est surtout pour les fleurs qu'elles ont été sélectionnées. L'idéal est d'acheter quelques petites racines fraîches dans votre magasin bio et d'utiliser ces dernières.

La culture du curcuma en pot

Il vous faut de belles racines bien fraîches et bio. Ceci dit j'avais des racines un peu moches et légèrement séchées c'est pour ça que je me suis décidée à les planter plutôt que de les cuisiner. C'était l'occasion de tester. Plutôt que racine le mot juste est rhizome. Je m'y suis prise un peu (beaucoup) trop tard en juillet, l'idéal est de commencer maintenant en avril/mai, vous pouvez commencer dès février en intérieur si vous trouvez des beaux rhizomes à ce moment-là. J'habite au nord de la Loire donc l'option culture du curcuma en pot ou jardinière est parfaite.

Le curcuma est une plante originaire de l'Inde et dans son milieu naturel c'est une plante vivace dont les rhizomes sont utilisés pour faire le fameux épices curcuma qui entre dans la composition du curry. Le rhizome est séché et réduit en poudre pour être stocké et employé ensuite en cuisine. Mais on peut l'utiliser frais et même en mettre dans les [jus à l'extracteur de jus](#).

Dans des conditions idéales il faut 8 mois à la plante avant de pouvoir récolter les rhizomes. Si vous voulez les fleurs il faudra être patient, souvent 3 ans. Ce n'est pas une plante difficile, elle a besoin de chaleur et d'eau. Dès que le thermomètre passe sous les 12°C je la rentre.

Les étapes de la culture du curcuma en pot

1. J'ai fait tremper environ 10 jours les rhizomes dans un peu d'eau, je ne les ai pas recouverts d'eau, juste un fond d'eau dans une soucoupe. Il faut veiller à ne pas les faire pourrir. Ça a permis à mes racines un peu desséchées de retrouver meilleure mine.
2. Ensuite j'ai vu des petites pousses vertes pointer le bout de leur nez, il était temps de les planter en pot. Mettez des billes d'argile dans le fond du pot pour bien drainer, puis un terreau assez léger. Enterrez les rhizomes à 5 cm environ. Sur la photo ils sont un peu trop serrés mais je ne pensais pas que tout allait reprendre, et pourtant si ! Ensuite arrosez bien, garder le substrat humide et mettez les dans un endroit chaud. Au démarrage en intérieur c'est très bien.
3. Si les conditions sont bonnes vous allez au bout d'une semaine ou deux voir sortir des belles

feuilles bien vertes.

4. Ensuite il faudra veiller à leur petit confort pendant qu'elles pousseront joyeusement. Vous pouvez mettre un engrais bio liquide une fois par mois, du purin d'ortie pourquoi pas. Quand en septembre la température diminue, vous pouvez rentrer les plants de curcuma.
5. Je les ai laissés tranquille près d'une fenêtre cet hiver, en veillant à garder la motte humide mais pas détrempée. La plante est au repos, elle va sécher un peu. Ensuite vous pouvez au printemps suivant choisir de récolter les rhizomes (dès septembre), comme je m'y suis prise un peu tard je n'ai pas eu une grosse production mais quand même ça a bien poussé. Mais vous pouvez aussi choisir de repartir sur un cycle. Vous voyez il y a des rhizomes en forme de boules et d'autre sous la forme qu'on connaît classiquement. Les deux se consomment.
6. J'ai décidé de replanter chaque plant de curcuma dans un pot individuel et de repartir pour un tour. Je vous donnerai des nouvelles l'année prochaine si vous voulez. Je pensais à la base les garder 3 ou 4 ans. Comme j'en ai finalement une 10 aine de plants qui ont très bien poussés, je vais pouvoir étaler les récoltes.

Les bienfaits du curcuma longa

J'avais écrit un livre en 2012 sur le curcuma, on peut encore le [trouver d'occasion](#) si vous voulez creuser la question. Mais pour résumer c'est principalement pour ses vertus médicinales que je cultive et cuisine le curcuma.

Idéalement pour profiter de ses bienfaits anti-inflammatoires il faut le mélanger à un corps gras et à du poivre noir. On absorbe beaucoup mieux la curcumine (son principe actif) quand on respecte ce principe. La pipérine contenue dans le poivre augmente l'absorption de la curcumine.

Le curcuma est aussi utilisé pour lutter contre la dépression et il jouerait un rôle protecteur contre certains cancers. C'est une plante bourrée d'anti-oxydants. Elle fait l'objet de nombreuses études et je parie qu'il ne nous a pas encore tout révélé de ses bienfaits. Les feuilles aussi peuvent être consommées.

Le rhizome peut aussi servir de colorant et attention aux doigts quand vous la manipulez fraîche, ils seront tout oranges sans protection.

Le conseil de Karen

J'espère que vous aurez vous aussi envie de soigner un magnifique plant de curcuma et d'en ajouter un peu avec petits plats.

[Voir des recettes avec du curcuma](#)