

La feuille de curry

Une star de la médecine indienne

PAR HD

La feuille de l'arbre à curry, encore appelée cari ou kaloupilé, ne doit pas être confondue avec le mélange d'épices que nous appelons communément curry et dont les feuilles de curry sont d'ailleurs un des ingrédients.



Extraits de *Les épices qui guérissent*, Murielle Toussaint, éd Mosaique-Santé

La feuille de curry provient d'un arbuste aromatique qui pousse au sud de l'Inde et de la Chine. Ses feuilles, vert foncé et brillantes, facilement confondues avec les feuilles de laurier, ont une saveur chaude, à la fois citronnée et poivrée, légèrement amère. Utilisées fraîches ou séchées, elles aromatisent à merveille les lentilles, les légumes, les plats mijotés, les soupes, les currys...

ANTI-DIABÈTE ?

Pour profiter pleinement de leur arôme, elles sont traditionnellement grillées dans l'huile avant d'ajouter les autres ingrédients puis mijotent lentement pendant toute la durée de la cuisson. La feuille de curry est riche en anti-oxydants (lutéine, a-tocophérol, b-carotène). Elle contient aussi des protéines, des

fibres, des vitamines, des oligo-éléments et des sels minéraux dont le calcium, le phosphore et le fer. Couramment utilisée en médecine ayurvédique, ses propriétés médicinales sont nombreuses. Elle est en effet dépurative, stomachique, anti-diarrhéique, carminative, tonique, fébrifuge, antiseptique et anti-inflammatoire. On l'utilise notamment pour soigner les troubles digestifs, les ulcères de l'estomac, les vomissements, les inflammations et les problèmes de peau. La feuille de curry donne également de l'éclat aux cheveux et prévient leur chute. La recherche s'intéresse également à cette petite feuille verte dans le cadre du traitement du diabète. Certains de ses composés chimiques ont en effet la propriété de neutraliser l'enzyme alpha-amylase responsable de la transformation de l'amidon en glucose dans le sang.