

JARDINAGE

JEAN-LUC PASQUIER

Patatras! Bouddha tomba dans le curcuma

Dans le village hindi de Messalâ-Palâ, Coumajabi était un petit garçon comme les autres. Il aimait jouer avec les buffles d'eau savonneuse, donner le bain aux éléphants des champs ou tout simplement jouer à la balle qui s'empale, comprenez au bilboquet. Sous ses frêpes usées façon passoire, sa peau d'ébène luisait d'huile et son allure altière était encore grandie par de grands yeux noirs. Ces deux billes d'onyx irradiaient une telle joie qu'elles vous faisaient oublier votre lundi. Coumajabi faisait la fierté de sa famille et elle misait tout sur lui pour ramener des billes. Car comme beaucoup en Inde, ses parents vivaient chichement de leurs cultures d'épices. Alors que ses copains inspiraient en cachette de l'herbe qui fait rigoler, le petit Couma' aspirait secrètement à devenir moine. En l'honneur des siens, il avait fait le choix de cette voie dans la foi. Cela leur permettait de vivre des offrandes.

Un jour, il décida de l'annoncer à ses parents. Fous de joie, ceux-ci invitèrent tout le village pour fêter ça. Le lendemain matin, Couma' avait tout préparé pour débiter son sacerdoce. Il endossa sa robe de débutant en drap blanc et embrassa longuement chaque membre du clan. C'était l'allégresse, Couma' sautillait dans tous les sens. Ses parents lui dirent: «Pars maintenant, va dans la joie et ne te retourne pas.» Et son frère de rajouter fissa: «Cours Couma'!» Trop tard, le moineau s'empêtra dans son drap et s'éta- la dans le curcuma...

Attention les habits

Depuis ce joyeux concours de circonstances, la teinture à base de curcuma est utilisée pour colorer les robes des moines bouddhistes. Et vu la couleur, on comprend mieux pourquoi on l'appelle aussi safran des Indes. Et si on



Les plantes de curcuma ornamental fleurissent entre juin et septembre sous la forme de bractées tape-à-l'œil, alors que leurs véritables fleurs se cachent à l'intérieur. J.-L. Pasquier

vous parle d'entrée de jeu des propriétés colorantes du curcuma, c'est justement pour vous éviter des misères. En effet, les débutants, qui jubilent à l'idée de profiter des innombrables bienfaits de cette épice, omettent souvent de se protéger les habits au moment de la préparation. Et là, c'est le drame. Une goutte de jus de curcuma sur un chemisier blanc marquera durablement le tissu. La tache ressemblera à un œuf au plat et vous n'aurez plus qu'à dessiner les contours du blanc pour tromper l'ennemi. Passons.

Le curcuma, donc, est une épice bien connue entrant dans la composition du masala indien (ou injustement dénommé curry en Europe), le combo des Antilles ou le ras-el-hanout utilisé pour le couscous et le tajine du Maghreb. On obtient la divine poudre en broyant les rhizomes de curcuma après les avoir séchés. Les rhizomes ne sont autres que des tiges souterraines de certaines plantes comme les bambous ou le chiendent. Au-delà de son goût et de sa couleur, le curcuma a aussi mille autres qualités tout aussi intéressantes.

Végétal salvateur

Les plantes de curcuma, ou *Curcuma longa* (l'utile) et *Curcuma alismatifolia* (la décorative), font partie de la famille du gingembre. Donc rien à voir avec le safran qui est issu d'une bulbeuse du groupe des iridacées, le clan des iris. Tout comme ceux de leurs cousines, les rhizomes du curcuma sont épais et riches en composés utiles pour la santé, dont la célèbre curcumine. Pour profiter au mieux de ses

effets, il convient de mélanger le curcuma utile à du poivre pour libérer les substances actives. La médecine ayurvédique traditionnelle utilise ses propriétés anti-inflammatoires notamment pour le traitement de l'arthrite, et des études actuelles en rhumatologie démontrent des résultats encourageants dans ce domaine. Ses extraits sont également utilisés en prévention de différents cancers. Finalement, des recherches récentes démontrent un rôle important de la curcumine dans la prévention de la maladie d'Alzheimer. Bref, le curcuma est bon, et en plus, ses feuilles et ses fleurs sont belles.

La teinture à base de curcuma est utilisée pour colorer des robes

Cultiver une pharmacie

D'origine tropicale, la plante de curcuma ne supporte pas le froid et encore moins le gel. Cependant, on en trouve en jardinerie et on la cultive durant la belle saison comme plante d'ornement au balcon ou comme plante fleurie à l'intérieur. Il suffit de lui offrir un grand contenant rempli d'un terreau riche comme celui pour les rosiers ou les géraniums, mélangé à un peu de sable pour faciliter le drainage. Donnez-lui un maximum de lumière et d'humidité en arrosant avant que le terreau ne sèche. Tous les mois, une bonne dose d'engrais liquide lui redonnera toute sa verdure. Puis, à l'automne, sortez les rhizomes et hivernez-les au frais et au sec sous une couche de 10 cm de sable. Au printemps, vous pourrez recommencer si vous n'avez pas tout mangé... Viva le curcuma! >>

> A lire: **D' Kurt Hostettmann**, *Les plantes antidouleur*, Ed. Favre, 146 pp.

JEUX

Tirages du 20 août 2018

TRIO MAGIC
ORDRE EXACT: Fr. 658.40
TOUS LES ORDRES: Fr. 109.70
MILIEU: Fr. 6.60

MAGIC 4
ORDRE EXACT: Fr. 10'000.00
TOUS LES ORDRES: Fr. 182.20
1er CHIFFRE: Fr. 4.40

BANCO
9 20 21 23 28 29 36
38 45 46 48 49 50
51 53 54 60 65 67 68

Seule la liste officielle des résultats de la Loterie Romande fait foi.
www.loro.ch

Envie de comprendre? Abonnez-vous!

LA LIBERTÉ

SUDOKU

		6	3						
2		1							
	8			2				7	4
5					7	3	9		
		8		9		7			
	9	4	1						2
1	6			3				2	
						8			9
					5	6			

Solution grille n° 3768

9	7	5	3	6	2	4	8	1	
3	8	6	4	5	1	9	7	2	
2	1	4	7	9	8	3	6	5	
7	2	8	9	1	3	6	5	4	
6	4	9	2	7	5	8	1	3	
1	5	3	6	8	4	7	2	9	
5	3	7	1	4	6	2	9	8	
4	6	1	8	2	9	5	3	7	
8	9	2	5	3	7	1	4	6	

N° 3769 Difficile

La règle du SUDOKU est on ne peut plus simple. Le but est de compléter la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9 et en tenant compte que chaque ligne, colonne et carré contient tous les chiffres une seule fois.

Retrouvez la solution avec une nouvelle grille dans la prochaine édition de *La Liberté*

Grilles de fabrication Suisse
WWW.EX-PERIENCE.CH

MOTS CROISÉS

- Horizontalement**
- Maison du père.
 - Il travaille souvent pour la façade.
 - Tête d'or. Retenu en chemin.
 - Diminutif. Pas à nous.
 - Remarquable dans son domaine. Le bismuth.
 - Chaque jour vers quinze heures. Ami des animaux.
 - Paralyser.
 - Tu le précède. Déjeune en Suisse. Caprice de même.
 - Ville par l'Aar arrosée. Parole qui vient du chœur.
 - Elles s'en sont bien sorties. Pas grand-chose.

- Verticalement**
- Proche de la morgue.
 - Paroles et musique. Du mou dans le dur.
 - Indubitable. Directeur de mine.
 - Possessif. Nymphes des montagnes.
 - Changé de fond de teint. Femme de lettres américaine.
 - Dans les poches nippones. Se met sur le dos, pour mieux voir.
 - Tissu léger. Moule sur la plage.
 - Gros plan américain. Le nouveau est plein de candeur. Mis pour maître.
 - Inciter à faire un faux témoignage.
 - Dans l'ombre d'un grand homme. Héros de La Fontaine.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

SOLUTION DU LUNDI 20 AOÛT

- Horizontalement**
- Caricature.
 - Amateurs.
 - Noter. Etat.
 - Ado. Nases.
 - Dindes. Nés.
 - Iasi. Tissu.
 - Et. Raidi.
 - Nevis. Alep.
 - Nuages. Eco.
 - Erreras. Ut.
- Verticalement**
- Canadienne.
 - Amodiateur.
 - Ratons. Var.
 - Ite. Dirige.
 - Cerne. Aser.
 - Au. Asti. Sa.
 - Très. Ida.
 - Ustensile.
 - Ases. Ecu.
 - Est. Suppôt.