

## Soupe anti inflammatoire

Recette sans gluten, végétalienne

Source : <https://cuisine-saine.fr/recette-paleo/soupe-anti-inflammatoire/>

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min



### Ingrédients

- 1 grosse courge spaghetti\*
  - 1 patate douce
  - 2 petites racines de curcuma (ou à défaut 1 grosse càs de poudre de curcuma)
  - 2 cm de racine de gingembre
  - 3 gousses d'ail
  - 1 oignon
  - 1 CS d'huile de coco ou d'olive
- 1 cc de sel
  - Poivre noir

\*Vous pouvez remplacer la courge spaghetti par d'autres comme le potimarron, courge butternut, .... Si vous en ajoutez en plus, augmentez les autres ingrédients

### Recette

- Épluchez la courge spaghetti, coupez-la en 4 et ôtez les graines puis coupez-la en cube. Déposez les cubes de courge dans une marmite.
- Épluchez la patate douce, coupez-la en cube et ajoutez-les également dans la marmite.
- Épluchez les racines de curcuma et celle de gingembre, ajoutez-les également.
- Épluchez 3 gousses d'ail et l'oignon. Coupez l'oignon en 4 avant de l'ajouter aussi. Ajoutez d'huile de coco.
- Couvrez d'eau, puis salez et poivrez.
- Faites cuire à feu moyen entre 20 et 30 minutes, la patate douce doit être tendre.
- Mixez et servez.
- Pour ajouter un peu de croustillant vous pouvez toaster à sec des graines de courges et parsemer la soupe avec ou des marrons cuits à la vapeur.

### Atouts santé

#### Les vertus du curcuma



Le curcuma se trouve le plus souvent sous forme de petites racines orange en magasin bio. Vous ferez attention en le préparant, car il tache les doigts.

La curcumine, contenu dans le curcuma, lutte à la fois contre l'inflammation et contre le stress oxydatif. En d'autres termes elle lutte contre le vieillissement cellulaire et est anti oxydante.

Le curcuma aurait des effets à la fois préventif et curatif de certains cancers. Il faut cependant éviter d'en prendre près d'une

chimiothérapie.

Le curcuma baisse aussi la glycémie, par ce biais il lutterait contre le diabète de type 2. Et autre vertu exceptionnelle de cette petite racine, elle lutterait contre la maladie d'Alzheimer en aidant à éliminer les plaques amyloïdes.

D'autres vertus tout aussi intéressantes lui sont attribuées comme la régulation de la flore intestinale, une amélioration de la digestion, une réduction des ballonnements. C'est aussi un allié dans la lutte contre les problèmes de côlon irritable ou de maladie de Crohn. Pour profiter au mieux de ses vertus et assimiler un maximum de curcumine, il faudra l'associer à un corps gras (ici dans la recette de soupe anti inflammatoire, on ajoute de l'huile de coco ou de l'huile d'olive). Il faudra l'associer avec un peu de poivre noir également (ou du gingembre) pour rendre la curcumine biodisponible. Attention toutefois si vous prenez des médicaments pendant le repas car ce mélange peut aussi augmenter leur capacité d'absorption.

### ***Les vertus du gingembre***



Le gingembre donne une note exotique aux plats, on peut l'ajouter aussi dans son thé pour le parfumer. On trouve facilement la racine de gingembre partout, en magasin bio comme en supermarché. Il est réputé pour faciliter la digestion et prévenir les nausées. Il a des propriétés antioxydantes qui seraient décuplées par l'ajout d'oignon et d'ail à la recette. Tout comme le curcuma il ferait également baisser la glycémie.

Le gingembre possède aussi des vertus anti-inflammatoires et potentiellement anti cancer. Une étude indique qu'un de ses composants (le Shogaol) pourrait aussi lutter contre la maladie d'Alzheimer. On lui attribuerait aussi une diminution des douleurs reliées à des troubles inflammatoires chroniques comme l'arthrite.

Avec ces 2 racines pleines de vertus, nous avons de quoi nous préparer une belle soupe anti inflammatoire n'est-ce pas ? Bien sûr ça fonctionne aussi avec d'autres recettes, pas seulement en soupe. Essayez un curry de légumes par exemple.

Ici j'utilise de la patate douce qui donnera un côté rassasiant à la soupe sans faire monter la glycémie comme des pommes de terre classiques.