

Poudre d'Or

Author : Karine

Categories : [Entrées et Salades](#)

Date : 26 novembre 2010

Cette synergie de curcuma, poivre noir et huile aurait des vertus anti-cancer. Ce mélange a été proposée par le Dr David Servan-Schreiber à qui nous rendons hommage.

Ingrédients

- 2cc de curcuma
- 2cs de gomasio
- 1 pincée de poivre noir fraîchement moulu

Mélangez les trois ingrédients et conservez les dans un bocal fermé hermétiquement. Pensez à toujours utiliser ce mélange avec une **huile végétale** pour une meilleure absorption par l'organisme. Exemples d'utilisation : sauces à salade, sauté de légumes, soupe, etc...

Le **gomasio** est un mélange de sel marin non raffiné et de graines de sésame toastées et légèrement écrasées. Il a la réputation d'être un fortifiant naturel pour le système nerveux en raison du calcium contenu dans le sésame associé au magnésium contenu dans le sel marin. Le calcium ayant besoin d'être assimilé au magnésium pour être fixé au niveau des os, le gomasio est un aliment très intéressant nutritionnellement. Le gomasio peut aussi être utilisé seul, sur les salades par exemple. C'est un bon moyen de saler vos plats différemment. Vous trouverez le gomasio dans les magasins biologiques.