



LE MORINGA OLEIFERA

SON UTILISATION en CUISINE

Pourquoi consommer du Moringa ?

- Le *Moringa oleifera* fait partie des légumes feuilles, au potentiel nutritionnel remarquable. .
Les feuilles et jeunes fruits de Moringa contiennent un taux élevé de protéines, minéraux (calcium, fer, magnesium), vitamines A, C, D, E, et antioxydants.
- Ces substances sont utiles pour la croissance, le développement du cerveau, le bon fonctionnement des organes et du système immunitaire et reproducteur. Elles contribuent à l'équilibre nutritif.
 - Le Moringa complète utilement d'autres aliments, notamment céréales, féculents et tubercules.
 - Il peut se consommer régulièrement sous de multiples formes, en prévention de la malnutrition et pour améliorer la santé.
- Il peut être produit localement à faible coût, en plantations pures ou cultures associées.



Moringa :
« arbre de vie »

Complément
alimentaire
naturel
tonifiant



Sauce aux feuilles de Moringa

Ingrédients: morceaux de viande au choix, huile d'arachide; eau; poudre de feuilles de Moringa; 1 oignon de taille moyenne, haché; sel, poivre, ail.

Préparation: chauffer l'eau avec la viande, faites bouillir durant 10 minutes, puis ajouter l'huile. Faire bouillir encore 15 minutes à gros bouillon, sans couvercle. Ajouter l'ail, l'oignon et les autres épices. Couvrir la casserole et faire cuire 15 min. Ajouter ensuite la poudre de Moringa et cuire à nouveau moins de 5 minutes à petit feu. Servir avec du riz.



Couscous aux feuilles de Moringa

Ingrédients: graine de couscous (n'importe quelle céréale), feuilles fraîches de moringa

Préparation: mouiller la graine, placer dans le couscoussier et laisser cuire; puis faire revenir le couscous concassé, l'asperger d'un peu d'eau et d'huile. Faire cuire 5mn les feuilles fraîches de Moringa dans 2 l d'eau, les égoutter, ensuite mélanger au couscous. Remettre à cuire quelques minutes avec de l'huile. Retirer du feu et servir.

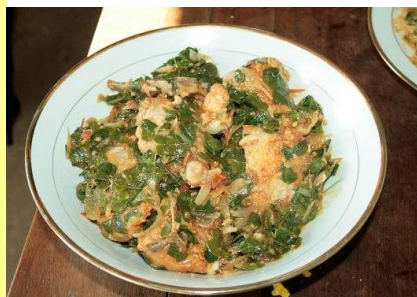
Sauce arachide et feuilles de Moringa

Ingrédients: viande au choix; pâte d'arachide; 3 oignons; 1 grosse poignée de feuilles de Moringa fraîches ou 2 cuillères à soupe de poudre de feuilles; 1 boulette de soubala ou un bouillon cube Maggi, ail, sel, laurier.

Préparation: laver et couper la viande en petits morceaux. Dans de l'eau bouillante, laisser infuser les feuilles de moringa pendant 2 minutes pour enlever le goût amer puis égoutter.

Faire revenir la viande, les oignons émincés et l'ail; ajouter l'eau, faire cuire pendant 30 mn; ajouter la pâte d'arachide, laisser cuire jusqu'à ce que l'huile remonte. Incorporer les feuilles ou la poudre de Moringa dans la sauce en tournant; quand la sauce commence à bouillir, retirer du feu.

Variante: on peut ajouter des tomates coupées en dés avec les oignons. Servir avec du riz ou du couscous.



Sauce aux légumes et Moringa

Ingrédients: viande, aubergines, oignons, tomates, ail, persil, feuilles ou poudre de moringa

Préparation: faire revenir la viande coupée en morceaux, y ajouter les oignons, les aubergines et les tomates coupées en tous petits morceaux ou mixées. Ajouter de l'eau, l'ail pilé et le persil. Assaisonner à votre goût et laisser mijoter 30 à 40 minutes.

Quand la sauce est prête, ajouter des feuilles fraîches de Moringa lavées et pilées ou la poudre. Remuer la sauce, attendre quelques minutes et servir avec du riz.

Sauce de Tô au Moringa,

Ingrédients: poudre ou feuilles fraîches de Moringa ; feuilles de kapok ou d'oseille, farine de mil ou de maïs; sel, eau, pâte ou poudre d'arachide.

Préparation: bien laver les feuilles fraîches, malaxer avec du bicarbonate de soude ou un peu de potasse; faire cuire les feuilles d'oseille (10mn) dans l'eau; ajouter l'arachide et l'assaisonnement. Remuer et fermer puis retirer du feu. Incorporer la poudre de moringa en fin de cuisson. Servir avec des boules de tô de mil ou de maïs.



Recettes à base de Moringa

Manioc au Moringa et aux légumes.

Ingrédients: manioc, carotte, choux, tomate, huile, sel, feuilles de Moringa, vinaigre ou citron.

Préparation: cuire le manioc découpé en petits morceaux, ne pas oublier de jeter la première eau de cuisson du manioc afin d'éliminer l'acide.

Découper les légumes crus. Ajouter les feuilles de moringa. Mélanger le tout avec la sauce vinaigrette ou du citron.



Poissons au Moringa

Ingrédients: poissons, oignons, ail, piments, tomates fraîches ou concentré de tomate, sel, huile, feuilles fraîches de Moringa.

Préparation: chauffer l'huile dans une casserole, verser les condiments, ajouter le poisson. Préparer une sauce tomate: quand la sauce est prête, ajouter des feuilles de Moringa lavées, remuer la sauce, et verser sur le poisson en fin de cuisson. Attendre quelques minutes et servir.

Boulettes de Moringa au poisson

Ingrédients: 1kg de feuilles fraîches de Moringa, 1kg de poisson frais, oignons, ail, sel huile

Préparation: faire bouillir les feuilles de Moringa 5mn, égoutter et presser les feuilles. Faire frire le poisson dans un peu d'huile, faire frire à part les oignons et l'ail. Mettre tous les ingrédients ensemble dans un récipient pour bien mélanger le tout; former des petites boulettes.



Galettes de haricot au Moringa

Ingrédients: farine de haricots ou Niébé; bicarbonate de soude, levure, huile, sel, ail, poivre; poudre de feuille de Moringa; foie, tomate, oignon, poivron

Préparation: mélanger la farine à l'eau, ajouter un peu de bicarbonate et de levure, bien mélanger et battre pour obtenir une pâte légère

Porter la poêle au feu doux, verser un peu d'huile, laisser chauffer et verser un peu de pâte de haricot; laisser cuire et solidifier pendant 3mn puis retourner et cuire l'autre face, puis retirer de la poêle.

Sauce: faire sauter le foie, frire les oignons et tomates: ajouter de l'eau et l'assaisonnement et retirer du feu, puis ajouter la poudre de moringa. Servir en accompagnement avec les galettes.

NB : la poudre de feuilles moringa peut être mélangée dans la pâte avant de passer à la poêle.

Crêpes au Moringa

Ingrédients: 300g de farine de petit mil, 50g d'arachides pilées, 50g de haricots en poudre, 100g de poudre ou de feuilles de Moringa, 6 œufs frais, 100g de lait en poudre dilué dans 1/2l d'eau, huile pour la cuisson, sel ou sucre en poudre.

Préparation: bien délayer la farine avec le lait, ajouter un peu d'eau si nécessaire, laisser reposer la pâte 1/2 h, faire cuire les crêpes, disposer les feuilles ou la poudre sur la crêpe en cours de cuisson.

Déguster sucrées ou salées suivant votre goût.



Omelette au moringa

Ingrédients: œufs, feuilles de moringa, tomates, oignons, huile sel.

Préparation: battre les œufs, assaisonner; préparer une sauce tomate; laver les feuilles de moringa et les mettre dans la sauce.

Etaler une fine omelette; verser la sauce garnie et déguster.

Velouté de moringa

Ingrédients: lait, épaississant (farine ou maïzena, ou fécule de manioc), poudre de feuilles de moringa, sel

Préparation: faire bouillir le lait; ajouter l'épaississant. Epices selon le goût. Verser la poudre de feuille de moringa et le sel en fin de cuisson.



Beignets salés au moringa

Ingrédients: farine de blé ou autre céréale ou niébé, tomate, oignon, ail, sel, huile, œuf, gingembre, feuille de moringa

Préparation: préparer la pâte de beignet (mélanger farine, œuf, sel, eau). Laver les feuilles et ajouter dans la pâte, ajouté des petites tranches de tomates, ail, gingembre selon le goût; faire frire.

Beignets sucrés au moringa

Ingrédients: farine de céréale, poudre de Moringa, sucre, huile, œuf, lait.

Préparation: préparer la pâte de beignet (mélanger farine, œuf, sucre, eau). Ajouter de la poudre de moringa et faire frire.

100g de poudre pour 900g de farine

Bouillie pour enfants (à partir de 6 mois)

Ingrédients: Farine de céréales et graines de soja ou niébé.

Préparation: Cuire dans l'eau bouillante. Ajouter 1 à 3 cuillères à café de poudre de feuille de Moringa (de qualité sanitaire irréprochable) dans l'assiette et mélanger.



Bonbons de Moringa au lait ou au miel

Ingrédients: Lait concentré sucré ou miel; poudre des feuilles, éventuellement fleurs de moringa ; un peu d'huile.

Préparation: Mettre la poudre dans un récipient, faire un creux, verser le lait ou le miel doucement en remuant jusqu'à ramasser toute la poudre, Pétrir (bien mélanger), la pâte doit être bien épaisse, solide. Etaler sur une tablette à l'aide d'une bouteille enduite d'huile.

Découper des formes variées, ou faire de petits bonbons bien ronds.

Bonbons Baobab - Moringa

Ingrédients: 1kg de poudre de fruit du Baobab, 1kg de sucre en poudre, 1/2l d'huile, 300g de poudre de feuilles de Moringa.

Préparation: mélanger tous les ingrédients de manière à obtenir une pâte épaisse. Etaler cette pâte épaisse en fine couche de 3 mm.

Découper en morceaux réguliers pour une belle présentation.

Poudre de moringa pour assaisonnement

Dans la poudre de feuilles de moringa, incorporer de la poudre de piment, d'arachide, poisson séché, soumbala, sel, que vous pourrez saupoudrer sur vos plats au moment du repas.

Cette même poudre peut se faire pour les enfants, sans le piment !

Les fleurs peuvent être utilisées en tisane .

Les jeunes gousses tendres de Moringa peuvent être préparées comme des haricots verts ou dans la soupe.

Les graines fournissent une huile comestible de grande qualité.

Comment conserver les éléments nutritifs pendant la préparation :

Les feuilles peuvent être utilisées en alternance fraîches, sèches ou réduites en poudre, ou légèrement cuites. Selon le cas les propriétés nutritionnelles seront différentes.

Mode de cuisson:

Selon le mode de cuisson, les composés nutritifs sont plus ou moins bien conservés et assimilés.

- Le Fer (Fe), le Magnésium (Mg) et les antioxydants sont mieux assimilés quand les feuilles sont cuites (multiplié par 3).

- Le calcium (Ca) est bien absorbé grâce à la présence de vitamine D dans le Moringa.

- La vitamine C est soluble dans l'eau et rapidement détruite par la chaleur (blanchiment, pasteurisation): donc cuire avec peu d'eau et peu de temps (5mn). Mais les feuilles sont très riches en vitamine C et on peut en perdre un peu.

- La vitamine A est détruite par les hautes températures (friture, four chaud >200 °c), et dégradée par l'oxydation et la lumière; mais bouillir les feuilles permet de libérer la vitamine A et de mieux la digérer. Limiter l'exposition à l'air (couvercle) et bouillir moins de 15 minutes donne de bons résultats.

- ***On évitera de faire cuire trop longtemps les feuilles: les ajouter en fin de cuisson.***
- ***L'eau de cuisson doit être gardée pour récupérer les éléments hydrosolubles (Vit C et B, Ca, Fe, Mg).***

Association des aliments:

L'alimentation doit être variée pour couvrir l'ensemble des besoins. L'autre avantage est de permettre une meilleure assimilation des composés du Moringa.

- La disponibilité du fer dans les matières végétales est faible par rapport à celle des produits d'origine animale, mais la présence de vitamine C améliore sa disponibilité. Il est donc préférable d'ajouter du jus de citron, ou des tomates bien mûres dans le mélange, et de la viande ou du poisson gras même en petite quantité. Les tanins du café, thé et haricots rouges bloquent cette assimilation.

- L'assimilation des vitamines A et E est améliorée en présence de corps gras (huile, arachide, coco) pendant la cuisson.

- Feuilles crues fraîches ou sèches : riches en vitamines
- Feuilles cuites : minéraux plus assimilables.
- Poudre: plus concentrée en protéines, en minéraux et en vitamines (sauf vitamine c)

La préparation de la poudre de feuilles doit se faire à l'abri du soleil et dans des conditions d'hygiène strictes.

Il faut donc varier les préparations. On fera des soupes, des sauces, des salades, ou tout simplement on ajoutera de la poudre de feuilles dans différents plats ou sur le riz avant de servir ou dans les assiettes. Une à trois petites cuillères par personne.

Comment cultiver le Moringa :

On peut trouver du Moringa sur certains marchés ou en planter dans son jardin ou en bordure. Une autre culture sarclée autour des arbres ne les gêne pas, au contraire.

- Tremper des graines dans l'eau durant un jour. Semer dans un pot ou sachet plastique contenant un mélange de compost et de terre légère, à 2 cm de profondeur. Mettre le pot à mi-ombre (pépinière). Arroser légèrement régulièrement. Ne pas laisser trop longtemps en pot.

- Le semis direct, lorsqu'il est possible, permet un bon enracinement et donne un plant vigoureux .

- Quand la plante atteint de 20–30 cm, la planter dans un trou de 30X30X30 cm rempli d'un mélange terre-compost-sable. Eviter les endroits humides. Arroser régulièrement en période sèche.

- Quand l'arbuste atteint 1,50m à 2m, couper la tige principale puis les branches latérales pour obtenir une ramification en buisson et une récolte périodique de feuilles plus abondante. Fertiliser si besoin.

Avec ses racines tubéreuses, le Moringa résiste bien à la sécheresse, mais ne supporte pas l'excès d'eau prolongé ni les sols compacts. Aimant la chaleur, il pousse bien en plaine et moins en altitude.

- ***Des chenilles d'un petit papillon (Noorda sp.) peuvent dévorer les feuilles: les éliminer très tôt avec un produit biologique ou par fauchage pour éviter un envahissement. Les poules se chargent volontiers de dévorer les larves descendues au sol. Préférer les cultures associées.***

Le but de ce document est de promouvoir la consommation de Moringa par les populations concernées par des problèmes d'insuffisance alimentaire .

Il ne s'agit pas de faire croire que ce produit résoudra les problèmes de malnutrition à lui seul, mais sa richesse en micronutriments en font un bon vecteur d'équilibre nutritionnel.

Le Moringa est souvent méconnu pour ses propriétés et ses usages culinaires. Les recettes et conseils de préparation, présentés ici, devraient permettre aux animateurs des services de santé et de nutrition et aux associations concernées par ces problèmes de communiquer aux consommateurs potentiels, aux femmes et cuisinières de cantines, quelques exemples pratiques adaptés aux conditions locales, et d'organiser des animations sur ce sujet.

- Une première version de ce document, adaptée à Madagascar, a été éditée par Microfel en 5000 exemplaires et largement diffusée dans tout le pays par l'Office National de Nutrition Malgache sous l'impulsion de sa directrice Mme Holy Raobelina Malala.

Partenaires

MICROFEL www.microfel.fr

Microprojets fruits et légumes

Créée en 1985, l'association a pour vocation de soutenir des microprojets de développement en faveur des populations locales, concernant la production, la consommation et la commercialisation de fruits et légumes. Ce secteur considéré au sens large concerne aussi des productions vivrières de diversification dont le Moringa, essentielles à l'équilibre alimentaire et sources potentielles de revenus.

Microfel possède, au travers de plusieurs de ses membres bénévoles, des compétences professionnelles dans ces domaines. L'amélioration et la diffusion des connaissances techniques font partie de ses objectifs. Elle apporte aussi appui, conseil et accompagnement à des actions de développement en partenariat avec des associations de solidarité internationale partageant les mêmes valeurs.

Microfel est membre de CASE Burkina, et contribue aussi à ce titre à la communication et au partage de connaissances .

La Hucha, 1121 Route de Beaucaire, 30800 Saint Gilles, France e-mail : microfel@orange.fr;

MORINGANEWS www.moringanews.org

L'un des principaux acteurs de la promotion du Moringa au niveau mondial, créé en 2002. L'association diffuse de l'information scientifique, élabore et effectue des projets de recherche et de développement, et favorise la coordination entre acteurs via son site Internet et l'organisation de rencontres internationales

Dr Armelle de Saint Sauveur, Director, Moringanews

211 rue du Fbg St Antoine, 75011 Paris e-mail : stsauveur@moringanews.org

ARFA BP 15 - Fada N'Gourma e-mail: arfa@fasonet.bf

Association pour la Recherche et Formation en Agroécologie

Actrice du développement rural et participant aux améliorations techniques de cultures; organisatrice en 2011 à Ouagadougou d'une rencontre d'organisations intéressées par la culture du Moringa au Burkina Faso.

La case d'accueil - ASOR - Réo

Association responsable d'un orphelinat à Réo, créé et dirigé par Françoise Coste, pionnière dans le développement et l'utilisation du Moringa au Burkina Faso, cofondatrice du réseau Moringa Burkina.

CASE Burkina <http://collectifburkina-dag.fr/>

Collectif d'Associations de Sud Est pour le Burkina Faso

Promouvoir l'information, les échanges, les rencontres, les partages entre acteurs de solidarité internationale en Afrique de l'Ouest et particulièrement au Burkina Faso, encourager et soutenir des projets de développement , informer le public sur le développement et la solidarité internationale.

Diffusion : (Nom de l'organisation distributrice)

Source : Produire et transformer les feuilles de Moringa / (Moringanews/ Moringa Association of Ghana)

Références scientifiques : AVRDC Taïwan (Yang et al 2006); travaux au Nigéria, Tanzanie, Niger, Sri Lanka

Edition : Microfel France Impression : Imprimerie des Canaux St Gilles, France.