

MORINGA

FAMILLE : Moringaceae

GENRE : Moringa

ESPECE : Oléifera

ORIGINE : Originare du nord de l'Inde (contreforts sud de l'Himalaya) et du Sri-lanka (Ceylan).

DESCRIPTION : C'est un arbre à croissance rapide, résistant à la sécheresse, peut mesurer jusqu'à 10 mètres. Ses jeunes gousses et les feuilles sont utilisées comme légumes. Il peut également être utilisé pour la purification de l'eau, comme détergent, ou comme plante médicinale.

UTILISATION :

Ces feuilles peuvent être utilisées en salade ou encore être réduites en poudre. Les feuilles de moringa cuites font partie des aliments contenant les taux les plus élevés en éléments nutritifs.

MULTIPLICATION :

Par semis, bouture ou marcotte.

Exposition : plein soleil

BIENFAIT :

Les feuilles de *Moringa oleifera* représentent la partie la plus nutritive de la plante. Elles sont riches en vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, A, C, E), minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer, manganèse, sélénium) et protéines que la plupart des légumes. Elles contiennent des acides aminés dont les acides aminés essentiels (isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine). Elles contiennent deux fois plus de protéines et de calcium que le lait, autant de potassium que la banane, autant de vitamine A que la carotte, autant de fer que la viande de bœuf ou les lentilles et deux fois plus de vitamine C que l'orange.

Elles constituent une source importante de vitamines B, C, proA (bêta-carotène), K, de manganèse, de protéines et d'autres nutriments essentiels.

