

MORINGA

moringa, pois quénique

Moringa oleifera

Moringaceae

ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

Origine

Le moringa, également connu sous les noms de néverdié et de pois quénique, est originaire du nord-ouest de l'Inde. Il est largement cultivé dans d'autres régions des tropiques y compris en Asie tropicale, dans de nombreuses régions d'Afrique, en Indonésie et en Amérique du Sud et centrale.

Utilisations

Le moringa a des usages multiples. Ses feuilles, ses fleurs et ses gousses sont une source alimentaire pour les humains et les animaux. Les fleurs sont une bonne source de nectar pour la production de miel et les graines sont une riche source d'huile de cuisson et de lubrifiant. Les racines sont la source d'une épice semblable au raifort et de nombreuses parties de la plante sont utilisées dans la préparation de médicaments. La plante est utilisée dans les haies vives, les clôtures et les brise-vent. Son bois très doux sert à la production de papier mais est un combustible de mauvaise qualité et donne un charbon médiocre. L'utilisation des graines séchées et écrasées comme un coagulant aux propriétés similaires à l'alun, un produit chimique, suscite beaucoup d'intérêt depuis quelques dizaines d'années. Même l'eau très trouble peut être clarifiée en y ajoutant des graines écrasées. Celles-ci font coaguler les matières solides et certaines bactéries qui coulent ensuite au fond du récipient. L'eau clarifiée peut ensuite être versée dans un autre récipient et bouillie. Utiliser 100 milligrammes (de 1 à 1,5 graines écrasées environ) pour clarifier 1 litre (1 pinte) d'eau trouble. Un manuel publié aux Philippines affirme que les feuilles de moringa incorporées dans un lit de germination 1 semaine avant l'ensemencement freine la fonte des semis causée par les champignons. Les feuilles fraîches constituent un fourrage nutritif.

Noms courants

- anglais
 - Moringa
 - Drumstick tree
 - Ben Tree
 - Benzolive
 - Horseradish Tree
 - Malunggay
 - Ben Oléifère
 - Ben Ailé
 - Drumstick Tree
- castillan
 - Moringa Marango
- haïtien
 - Pye Moringa
 - Néverdié
- hindi
 - मरुगा

Culture

Le moringa est multiplié par graines ou par bouturage. Planter les graines à 2 cm (1 po) de profondeur; maintenir le sol humide après l'ensemencement. La germination survient normalement après 1 ou 2 semaines ou en seulement 3 ou 4 jours dans les lits de semence riches en matière organique. Les plantules poussent rapidement et atteignent de 3 à 5 m (de 9 à 15 pi) de hauteur en une seule saison de croissance. L'étageage des arbres à une hauteur de 1 à 1,5 m (de 3 à 4,5 pi) encourage la ramification dans le bas du tronc, ce qui produit une haie vive si les plantules sont semées à une forte densité. Planter des boutures de 4 à 5 cm (de 1,2 à 2 po) de diamètre et de 1 m (3 pi) ou plus de long dans le sol humide. En Inde, les boutures plantées en juin peuvent produire un arbre doté de fruits dès le mois d'avril suivant. Le moringa préfère les sols bien drainés et résiste très bien à la sécheresse. Il ne tolère pas le froid ; le gel tue ses parties exposées jusqu'au niveau du sol d'où apparaîtront de nouvelles pousses. Le PKM-1 est une variété arbustive cultivée pour la production de feuilles et de gousses.

Récolte et production de semences

Toutes les parties des très jeunes plantes, les feuilles tendres, et même les feuilles matures et les fleurs sont comestibles. Cueillir les nouvelles gousses minces (appelées « baguettes de tambour » en anglais) pour les consommer comme des asperges. Les graines vertes des gousses matures peuvent être retirées des gousses et cuites comme des pois verts. Récolter les gousses mûres pour obtenir des graines sèches. Les racines des plantules de 50 cm de hauteur peuvent être récoltées comme source d'un condiment semblable au raifort. Élaguer régulièrement les branches matures qui ont fleuri pour stimuler la production de nouvelles branches qui deviendront des sources additionnelles de feuilles à récolter.

Ravageurs et maladies

Le moringa résiste à la plupart des ravageurs et des maladies ; cependant, il peut être attaqué par le pourridié des racines si le sol est trop détrempé.

Cuisine et nutrition

Les feuilles et les gousses de moringa sont riches en calcium et en fer et de bonnes sources de vitamines B, A et C (lorsque crues) et de protéines (y compris de bonnes quantités de méthionine et de cystine, des acides aminés contenant du souffre). Cuire et manger comme les épinards les pousses tendres, les jeunes feuilles complètes et les folioles des feuilles matures. Les fleurs sont comestibles et ont un goût semblable à celui du radis. Une tisane peut être préparée avec les fleurs et les feuilles séchées au soleil ou au four. Conserver les feuilles séchées pour les ajouter aux soupes. Cuire les gousses vertes pour obtenir un légume qui goûte comme l'asperge. Brunir les graines provenant de gousses mûres dans une poêle, les écraser et les ajouter à l'eau bouillante pour produire une excellente huile de cuisson ou de lubrification (très semblable à l'huile d'olive). Cette huile se conserve bien mais elle rancit avec le temps. Pour préparer une sauce de raifort, arracher des petits arbres de quelques mois, enlever l'écorce de la racine pivotante et moudre finement la racine. Mélanger 240 ml (1 tasse) de racine moulue à 120 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de vinaigre et 1 ml ($\frac{1}{4}$ de cuillérée à thé) de sel. Mettre au frais. Utiliser avec parcimonie car il a été rapporté qu'une trop grande consommation peut être potentiellement nocive. Pour obtenir des recettes de moringa (en anglais seulement), écrire à ECHO et demander la note technique « Moringa Recipes ».

Références

Palada, M.C. and L.C. Chang. 2003. Suggested Cultural Practices for Moringa. International Cooperators' Guide, AVRDC pub # 03-545. Shanhua, Taiwan: Asian Vegetable Research and Development Center