

# MORINGA

moringa

*Moringa stenopetala*

Moringaceae

## ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

### Origine

*Moringa stenopetala* est souvent appelé le moringa africain parce qu'il est originaire de l'Éthiopie et du nord du Kenya. Même s'il pousse dans de nombreuses autres régions des tropiques de l'Ancien Monde et du Nouveau Monde, il est moins connu que son proche parent, *Moringa oleifera*.

### Utilisations

Toutes les parties de cet arbre, à l'exception du bois, sont comestibles et fournissent un aliment humain et animal très nutritif. 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. De nombreuses parties de la plante ont été 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, attire beaucoup d'attention 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.

### Noms courants

- anglais
  - African Moringa Tree
  - Cabbage Tree
  - Malung Gay
  - Sheffereu
  - Moringa éthiopien
  - Malung Gay
  - Murunga Kai
  - Sohnja
- castillan
  - Moringa
- haïtien
  - Morenga Afriken

### Culture

En Éthiopie, *Moringa stenopetala* pousse à l'état naturel à de 1 000 à 1 800 m (de 3 000 à 5 400 pieds) d'altitude et peut pousser jusqu'à 2 000 m (6 000 pi). Les gelées légères ne l'endommagent pas. Les gels, par contre, peuvent tuer les parties exposées jusqu'au niveau du sol d'où de nouvelles pousses peuvent surgir. *M. stenopetala* résiste mieux à la sécheresse que *M. oleifera*. Il pousse le mieux en plein soleil mais tolère l'ombre légère. Semer les graines à environ 2 cm (1 po) de profondeur dans un sol humide mais pas trop mouillé. La germination survient normalement après 1 ou 2 semaines. On peut laisser le moringa éthiopien pousser pour son ombre (il atteint de 6 à 15 m/de 18 à 45 pi), ou l'élaguer (à environ 1 ou 1,5 m/3 ou 4,5 pi) pour faciliter la récolte de ses feuilles.

### 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 haricots verts. Les graines des gousses plus matures peuvent être retirées des gousses et cuites comme des pois verts. Récolter les gousses mûres pour obtenir des graines sèches. 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 éthiopien résiste à la plupart des ravageurs ; 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 une bonne source 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 soufre). Les feuilles de *M. stenopetala* sont plus grandes et attrayantes que celles de *M. oleifera*. Les feuilles tant jeunes que matures sont comestibles bien que les matures aient un goût moins prononcé et soient plus tendres. On peut les ajouter aux ragouts et aux soupes, les faire sauter ou les bouillir comme les épinards. Les jeunes gousses cuites ont une saveur semblable à celle des asperges. Les pois verts sont souvent cuits et consommés en tant que légume frais alors que les pois mûrs peuvent être séchés et rôtis. Les fleurs peuvent être cuites ou séchées au four et préparées en infusion. Conserver les feuilles séchées pour les ajouter aux

soupes ou aux sauces. Les fleurs sont comestibles et ont un goût proche de celui des radis. Brunir les graines provenant de gousses mûres dans une poêle, les écraser et les ajouter à de 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 obtenir des recettes de moringa (en anglais seulement), écrire à ECHO et demander la note technique « Moringa Recipes ».

## Références

[Plants for a Future](#)