

**LA CULTURE INTENSIVE**

**DU**

**MORINGA OLEIFERA**

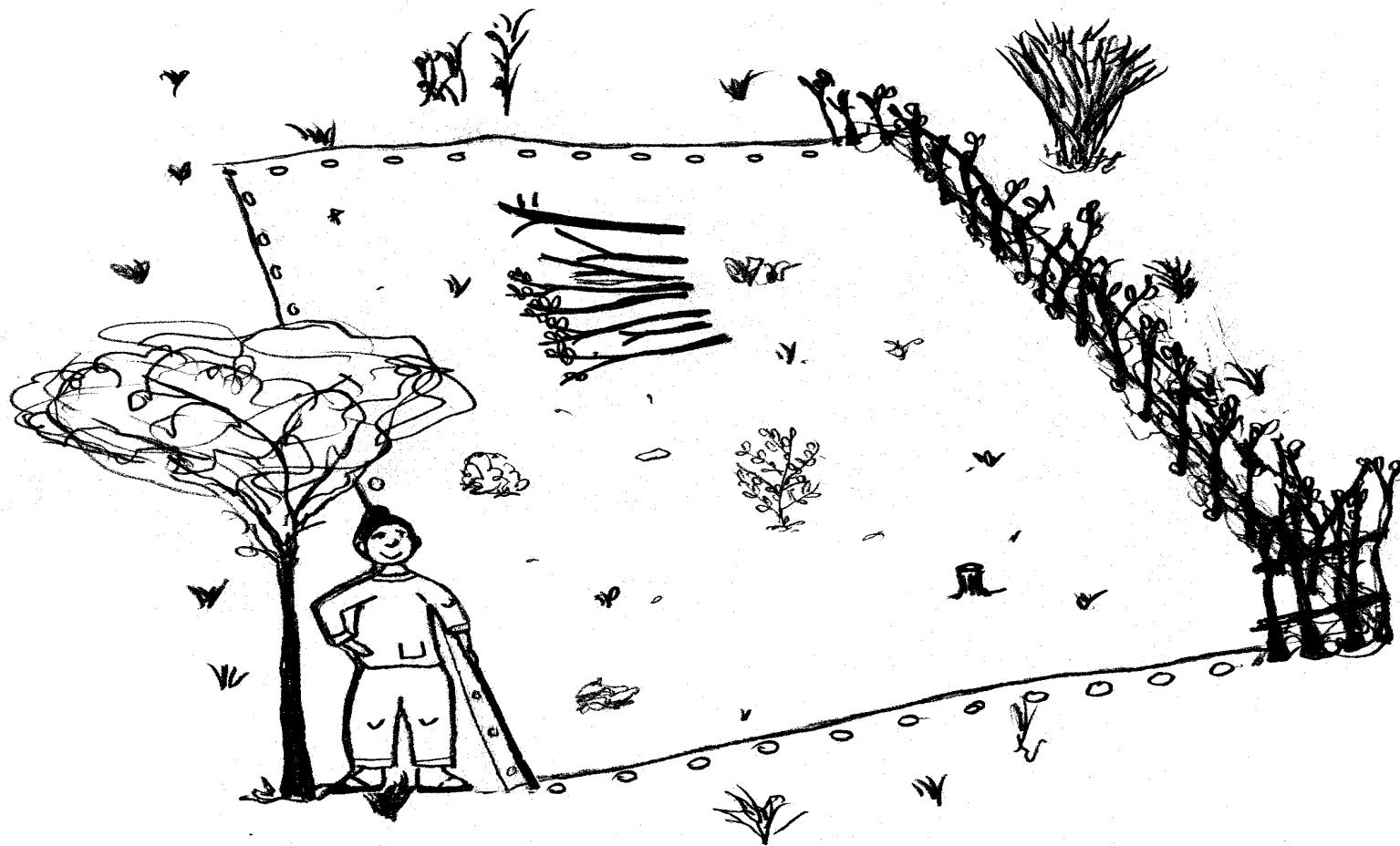
**ALIMENTATION**

**HUMAINE ET ANIMALE**

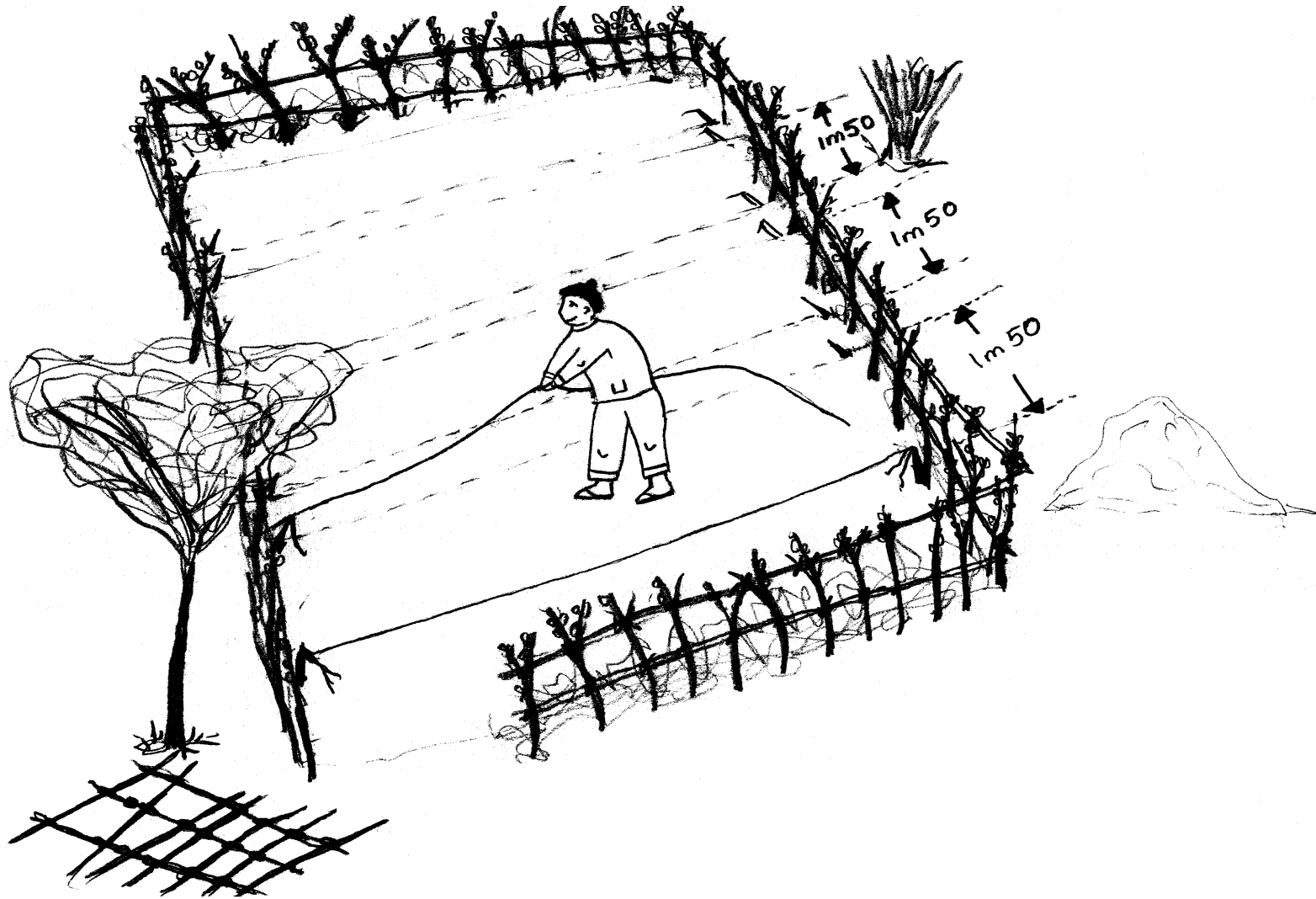
**Par : Lowell J. Fuglie**

**Illustré par : Caroline Olivier**

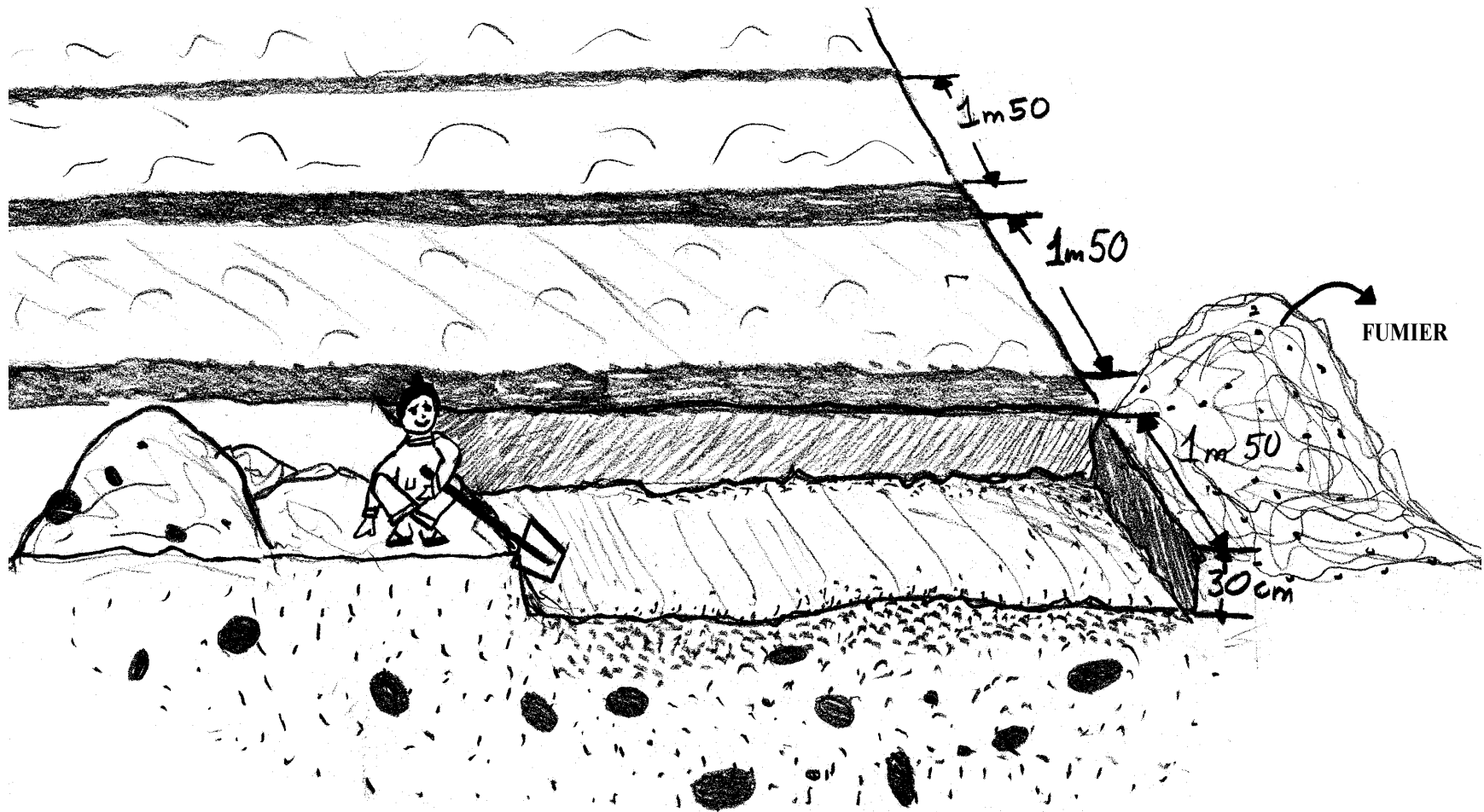
**Traduit de l'anglais par : Caroline Olivier et  
Papa Matar Ndiaye**



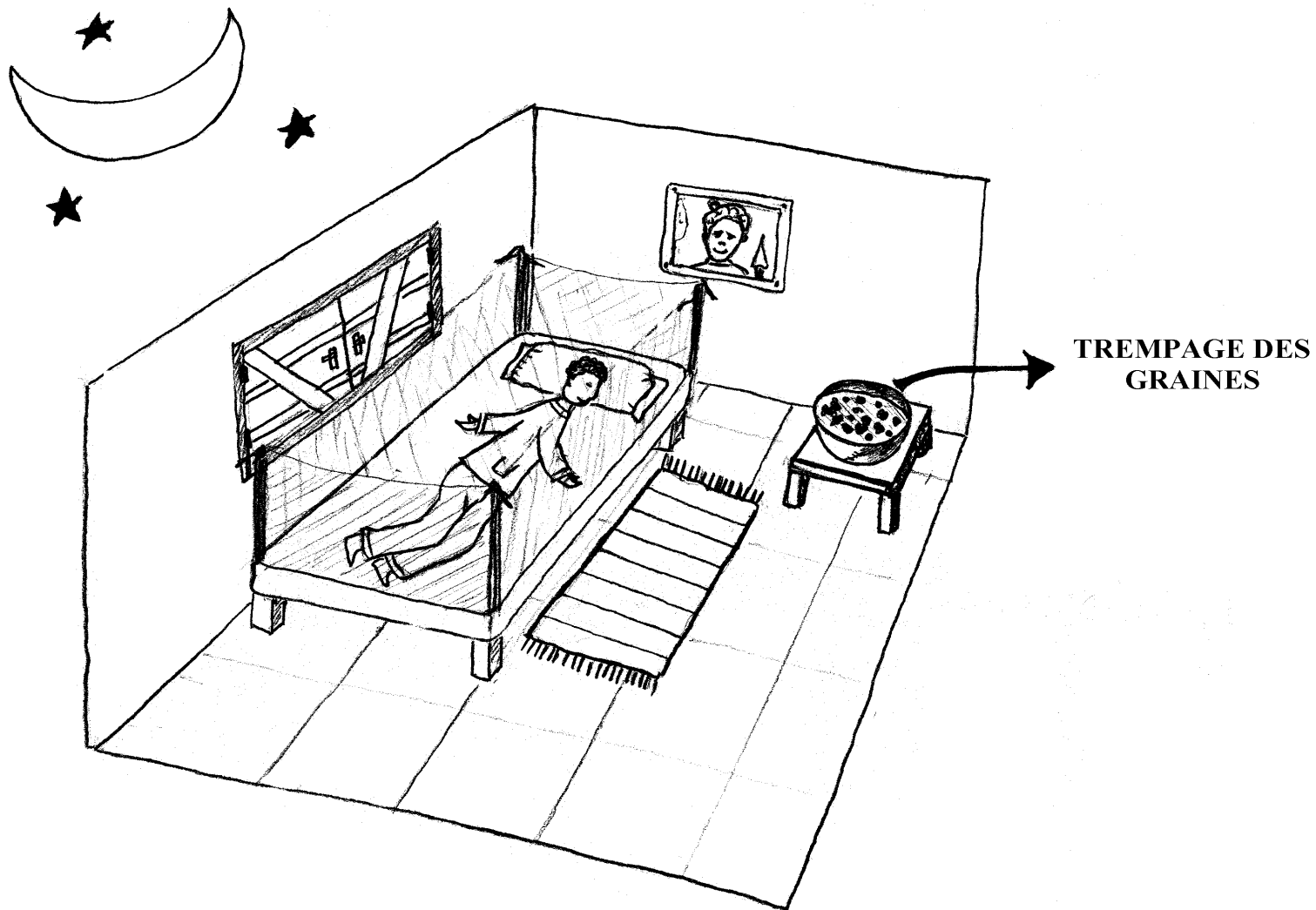
Choisir un terrain et planter une clôture (avec *Jatropha curcas* ou *Acacia laeta*).



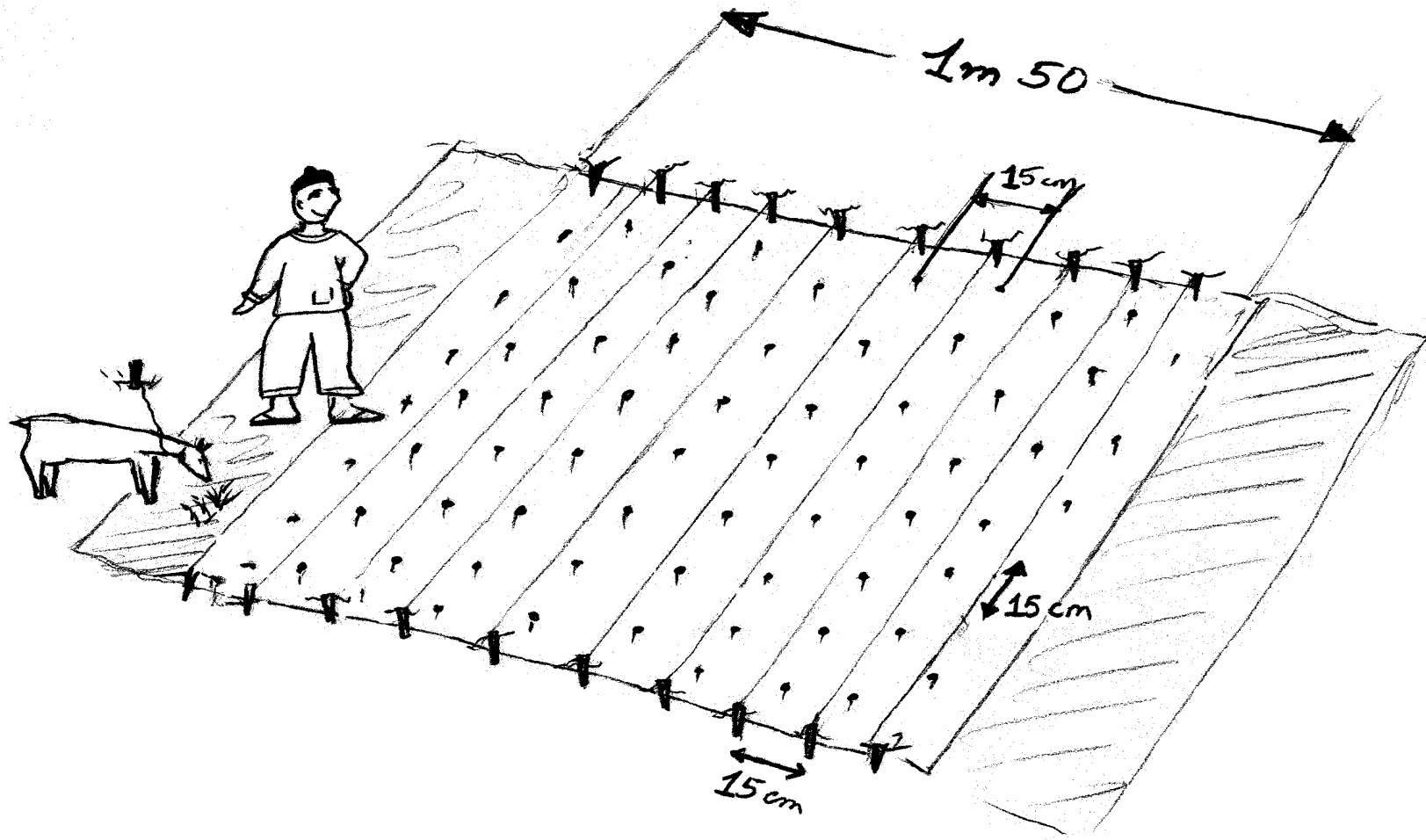
**Faire des planches de 1m 50 de largeur (la longueur dépend du terrain).**



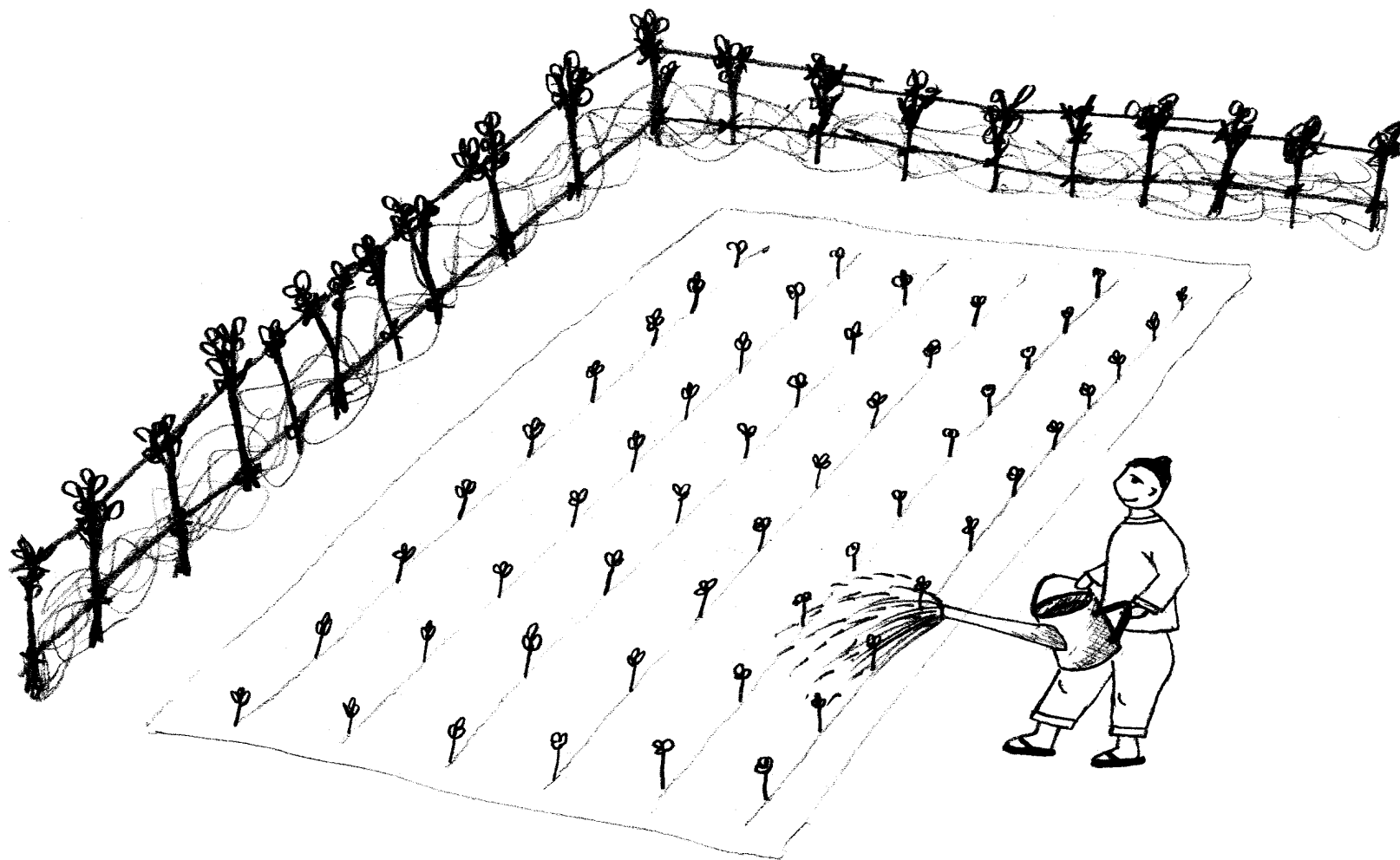
**Labourer la terre jusqu'à 30cm de profondeur et ajouter du fumier.**



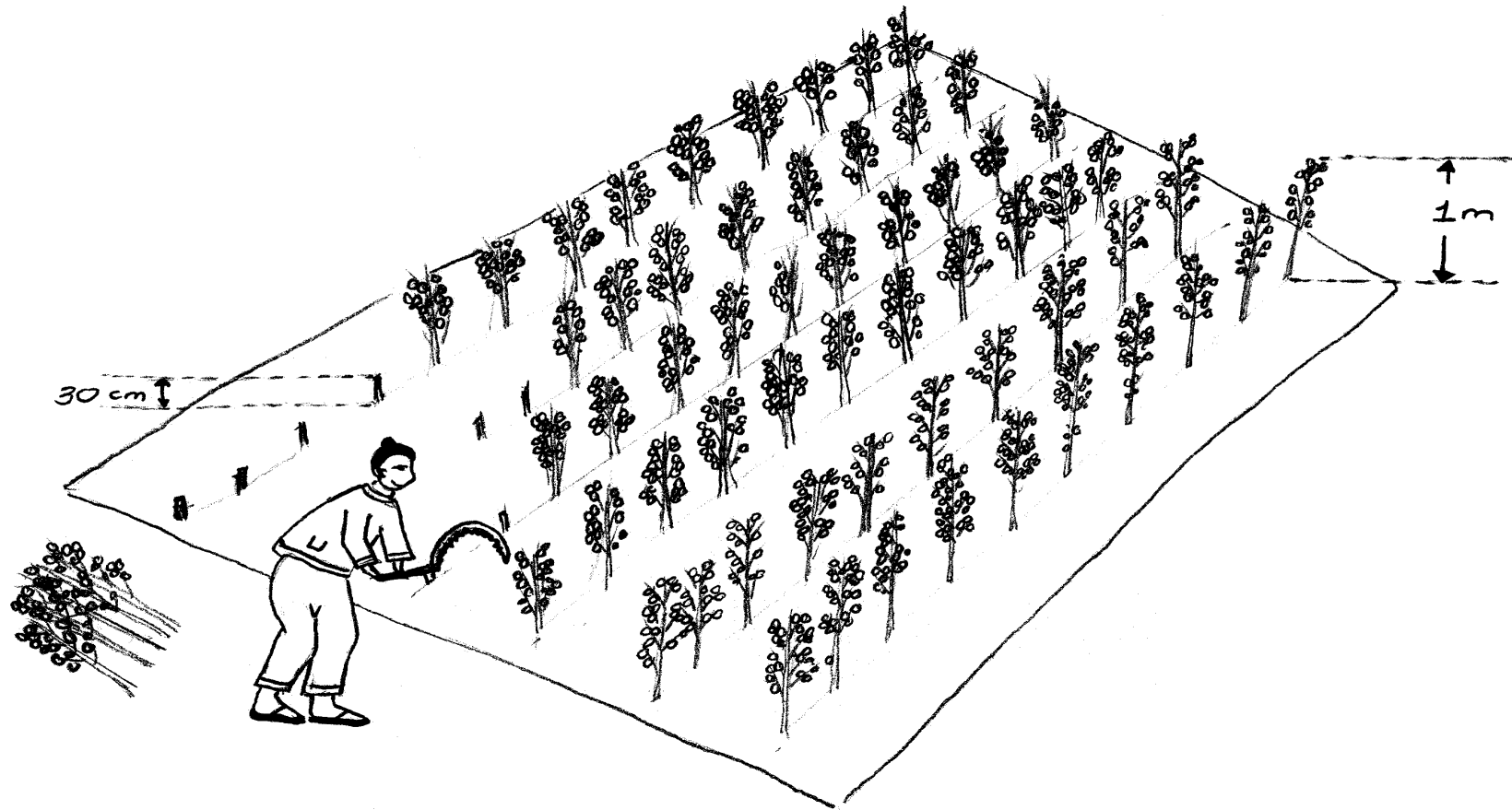
**Tremper les semences de Moringa durant 1 nuit, la veille du semis.**



**Tracer les lignes de plantation, à intervalle de 15cm. Planter les semences à 1cm de profondeur et à 15cm d'intervalle.**



**Arroser 1 fois par jour. Si l'arrosage manuel n'est pas possible, planter les semences au début de la saison des pluies pour avoir au moins deux récoltes.**

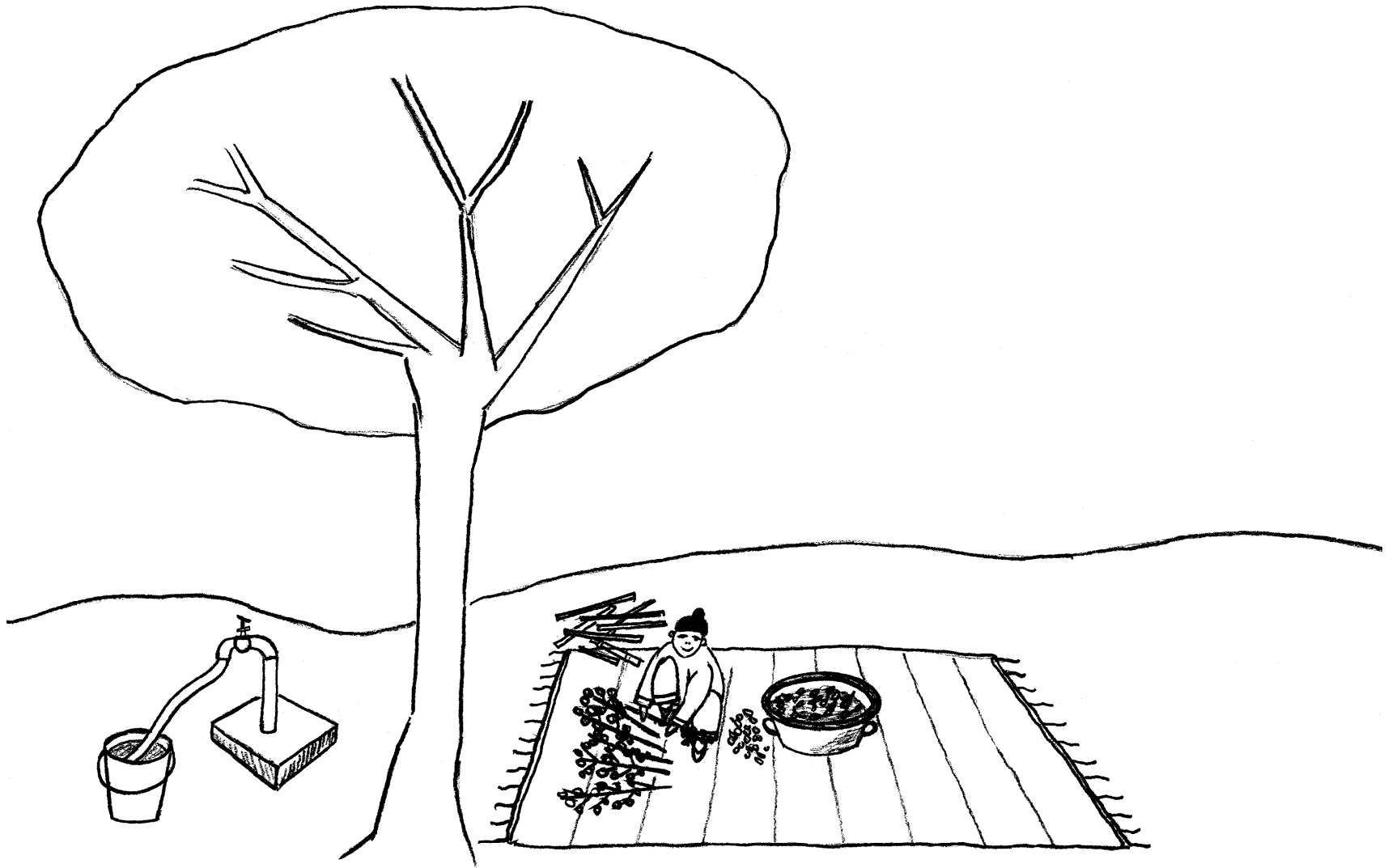


**Quand les plantes atteignent une hauteur de 1m, récolter les feuilles en coupant la tige de la plante à 30cm du sol. Des rejets vont apparaître et permettront une autre récolte dans deux mois. Si les feuilles commencent à jaunir, ajouter du fumier ou du compost.**

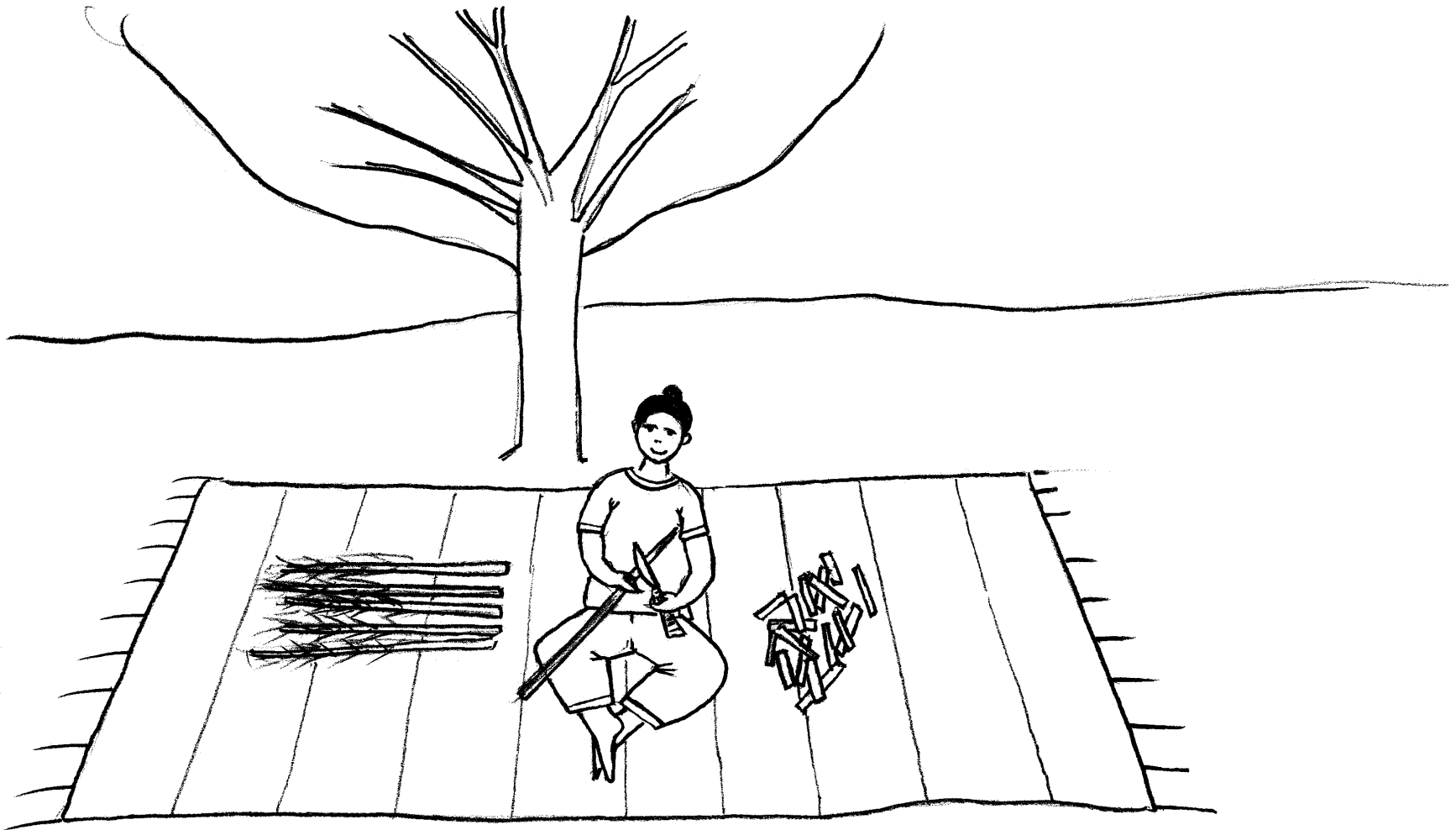




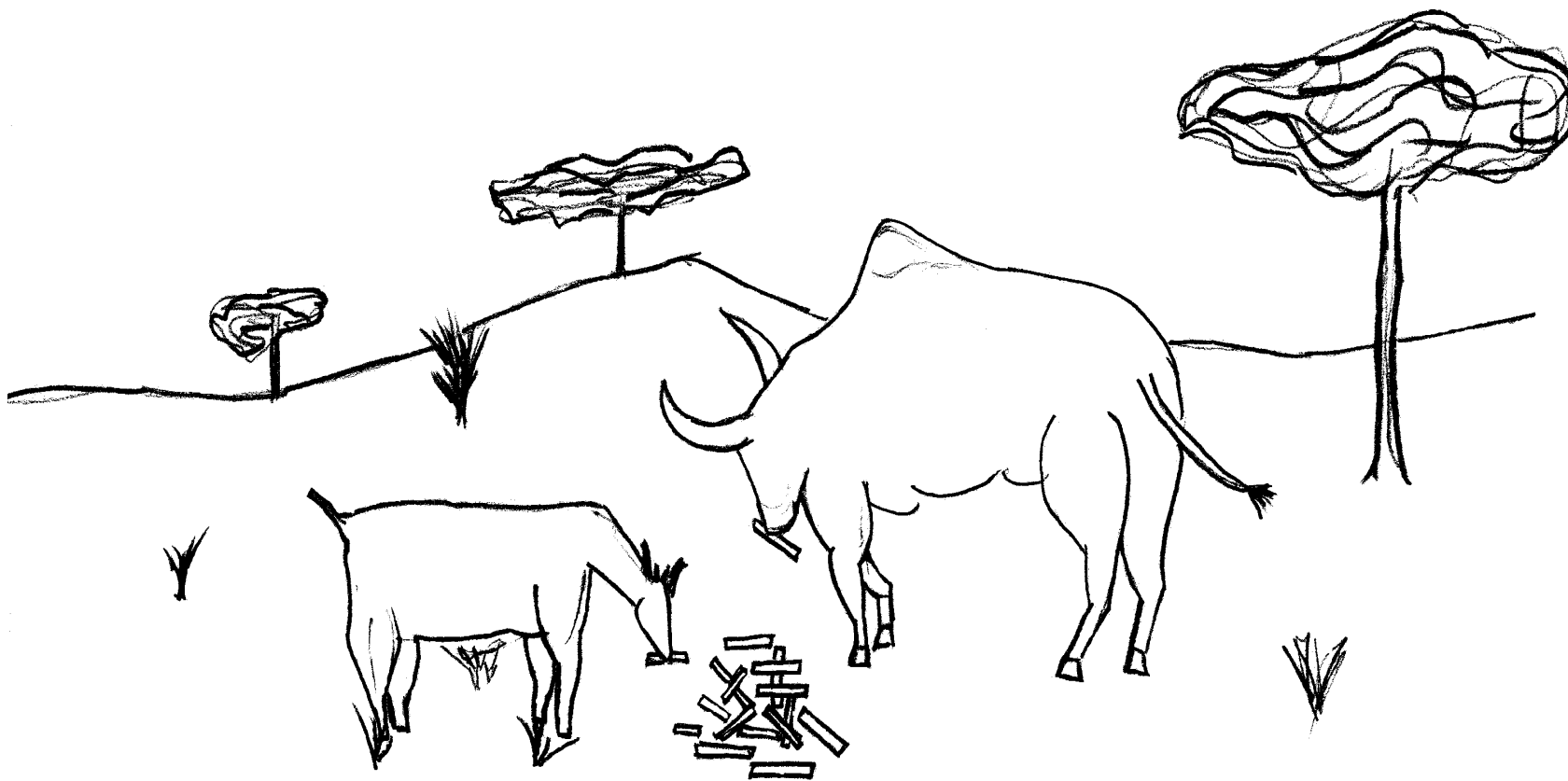
**Amener la récolte directement du champ à la maison, en évitant de la mettre en contact avec les rayons solaires qui détruisent certaines des vitamines contenues dans les feuilles.**



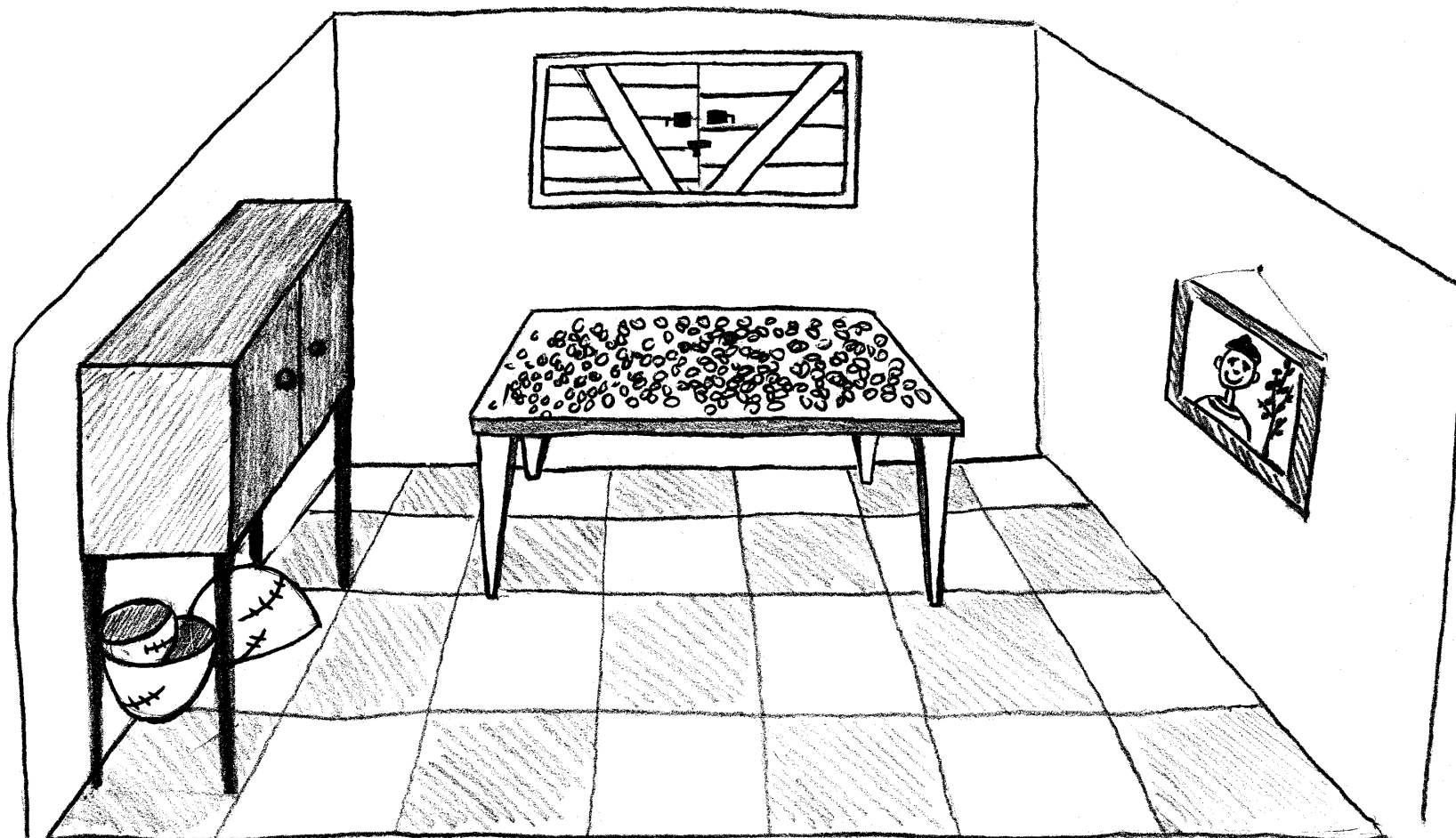
**Séparer les feuilles des tiges et laver-les dans de l'eau propre.**



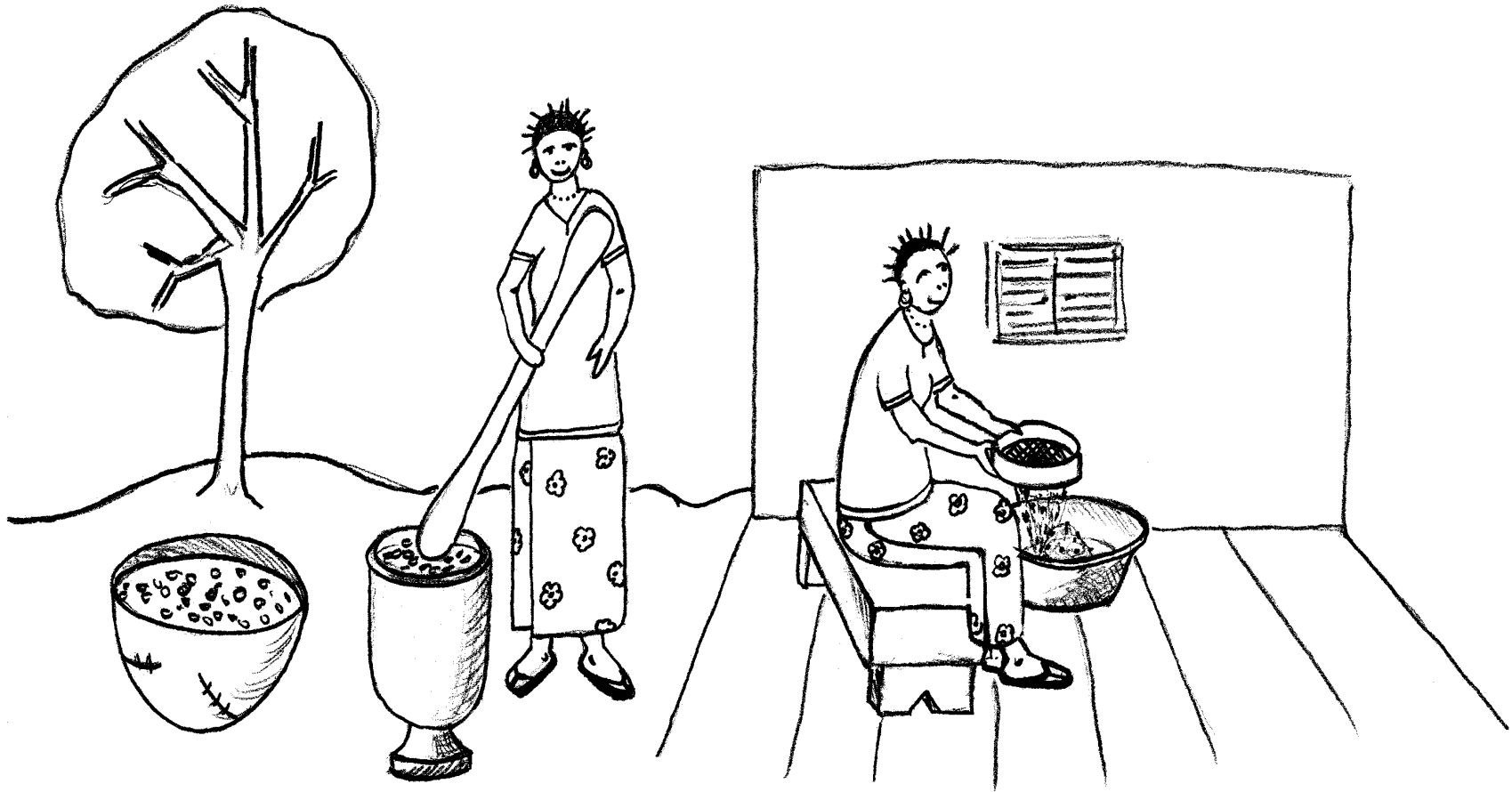
**Couper les tiges en morceaux, 10cm de longueur maximum.**



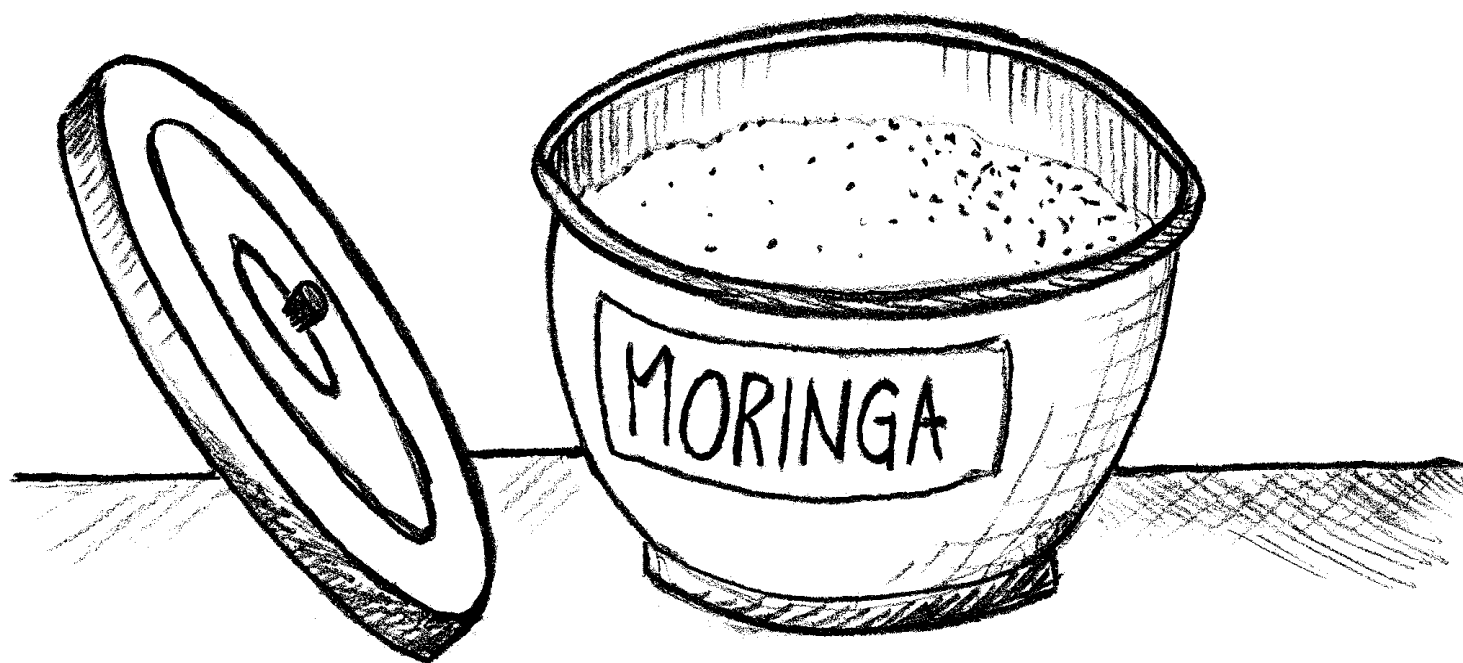
**Donner les morceaux des tiges aux vaches, aux moutons et aux chèvres. En ajoutant le Moringa à la consommation du bétail, on verra que les animaux deviendront plus gros.**



**Sécher les feuilles à l'abri du soleil, de préférence à l'intérieur de la maison.  
Éviter de les entasser.**



**En deux ou trois jours, les feuilles seront sèches.  
Transformer les feuilles en poudre en utilisant un mortier et un pilon bien propre.**

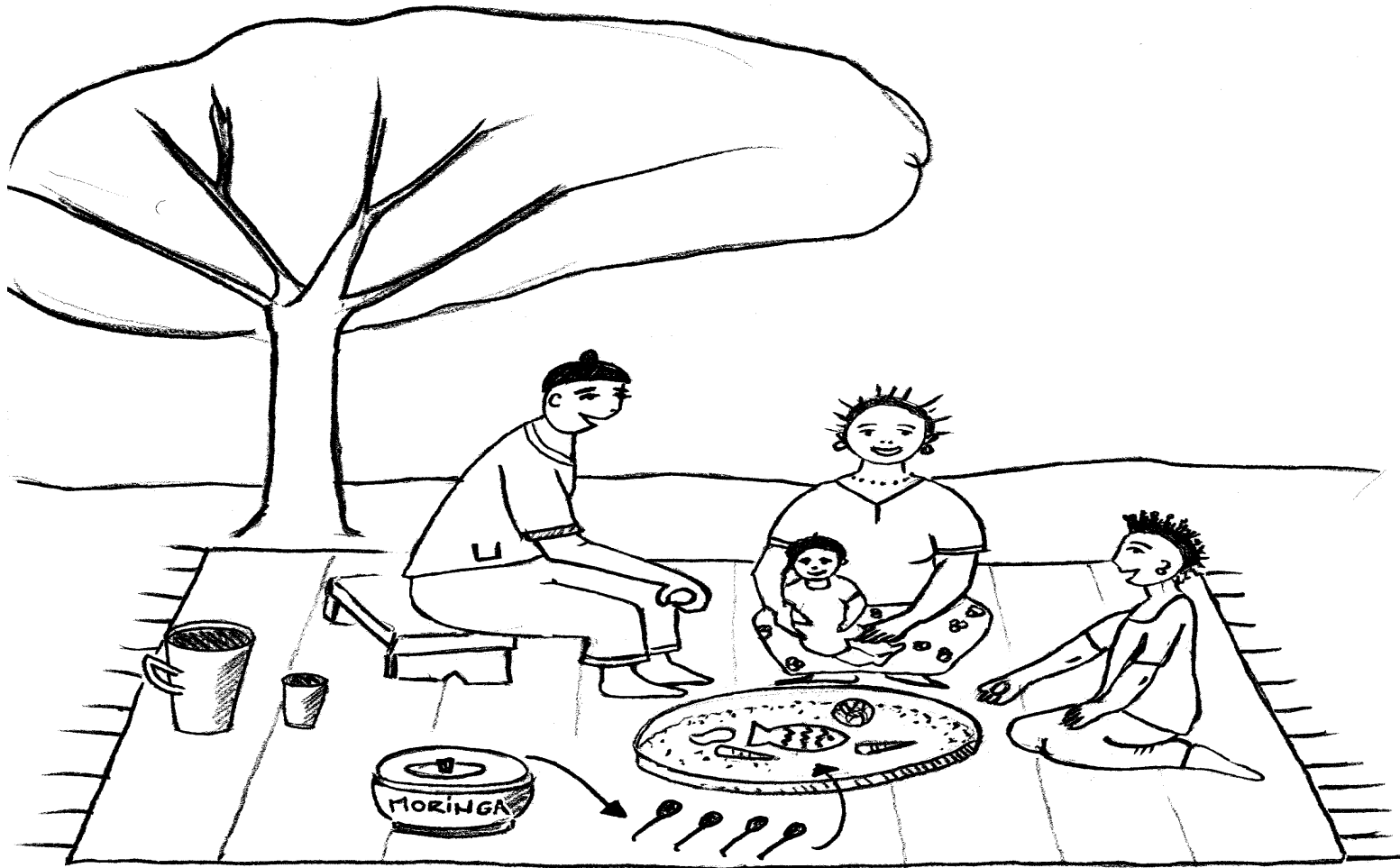


**Conserver la poudre fine dans un récipient en plastique qui ferme bien.**



**Pour améliorer la santé des enfants en sevrage,  
ajouter une cuillerée de poudre dans leur alimentation.**





**Pour améliorer la santé de la famille, ajouter des cuillerées de poudre à chaque repas quotidien, ou utiliser la poudre pour faire une sauce.**

## **Recette de la sauce de poudre de feuilles de Moringa**

### **Ingrédients**

200 grammes (1/4 de tasse) de pâte d'arachide  
1 litre d'eau  
500 grammes de viande  
25 grammes (3 cuillerées à soupe) de poudre de Moringa  
1 oignon moyen, émincé  
2 gousses d'ail, émincées  
Sel, poivre et piment rouge

### **Préparation**

Dans une grande casserole, faire bouillir la viande dans l'eau durant 10 minutes. Mélanger avec la pâte d'arachide et faire cuire à gros bouillons durant 15 minutes supplémentaires, sans couvrir. Ajouter la poudre de feuilles et laisser bouillir 15 minutes de plus. Ajouter l'oignon dans la casserole. Couvrir la casserole et cuire à feu doux durant 15 minutes. Servir avec du riz.