

# LE MORINGA

---

## QU'EST-CE-QUE LE MORINGA ?

Le moringa oleifera est un arbre cultivé dans toutes les zones tropicales pour ses nombreux usages.

Ses bienfaits sont **nutritionnels, médicaux, cosmétiques** et même **industriels** (traitement de l'eau avec la graine).

Le moringa est d'abord une plante vivrière : en Inde, le moringa oleifera est cultivé pour la production de ses fruits, qui sont mangés cuits et exportés frais ou en conserve. Au Sahel, les feuilles de moringa oleifera sont consommées comme légume.

La feuille de moringa est maintenant considérée comme un **superaliment** source de protéines, vitamines et minéraux. Elle est commercialisée dans les pays producteurs mais aussi en Allemagne, aux Etats Unis et au Japon. Sa facilité de conservation et d'utilisation, alliée à un goût frais et naturel, en font un superaliment de grande qualité.

**Le Centre Mondial de recherche sur des Légumes (AVRDC) a classé les feuilles de moringa en tête parmi 120 espèces testées. Les critères étaient la teneur en nutriments, l'activité antioxydante, la facilité de culture et de transformation, et les qualités gustatives.**



# VERTUS

Sous forme de poudre séchée, les feuilles de moringa sont utilisées depuis une trentaine d'années pour lutter contre **les carences alimentaires** en Afrique. Par exemple, la **poudre de feuilles** de moringa est incorporée dans des bouillies pour bébé, des biscuits pour écoliers, ou ajoutée aux sauces.



Ses **propriétés médicinales**, en particulier contre les tumeurs, le diabète, l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires (notamment en faisant grimper le bon cholestérol et baisser le mauvais) ont été confirmées par de nombreuses recherches.

Le moringa est particulièrement intéressant pour les **végétariens**. Les **protéines** constituent un quart du poids du moringa pur poudre. De plus, fait rare chez les végétaux, ces protéines contiennent **tous les acides aminés essentiels**.

**Bon pour le foie** : les feuilles de moringa contiennent presque autant d'acide caféoylquinique que l'extrait d'artichaut, soit de 0,5 à 1%. Cet antioxydant aide à la digestion en stimulant la **sécrétion de bile** et l'**élimination des toxines**.

Riche en **calcium, magnésium, fer et oméga 3**, le moringa soutient le système cardio-vasculaire et les défenses immunitaires. Grâce à ses antioxydants, **vitamines A, C, E, et de très nombreux polyphénols**, il aide à protéger notre organisme contre le **vieillessement cellulaire** et les affections chroniques, du cancer à l'arthrite.

Il protège également **la peau et les yeux** grâce aux caroténoïdes et à la vitamine E.

# COMMENT CONSOMMER LE MORINGA ?

## La poudre de moringa

- Saupoudrée sur des salades, du riz ou des légumes, ou en pesto
- Ajoutée en fin de cuisson dans une sauce tomate, une soupe, un curry
- Incorporée à la farine pour préparer des gâteaux, cakes salés, pain ou pâtes fraîches.
- Mixée dans des smoothies ou jus de fruits
- Mélangée à du thé matcha ou du chai épicé



## L'huile de moringa

### *Usages alimentaires*

- En vinaigrette pour les salades
- En huile pure sur du pain, des crudités, dans un muesli...

### *Usages cosmétiques*

- Pur en sérum hydratant visage
- Comme cicatrisant sur les plaies
- Comme ingrédient dans divers cosmétiques maison

