

LA CULTURE INTENSIVE

DU

MORINGA OLEIFERA

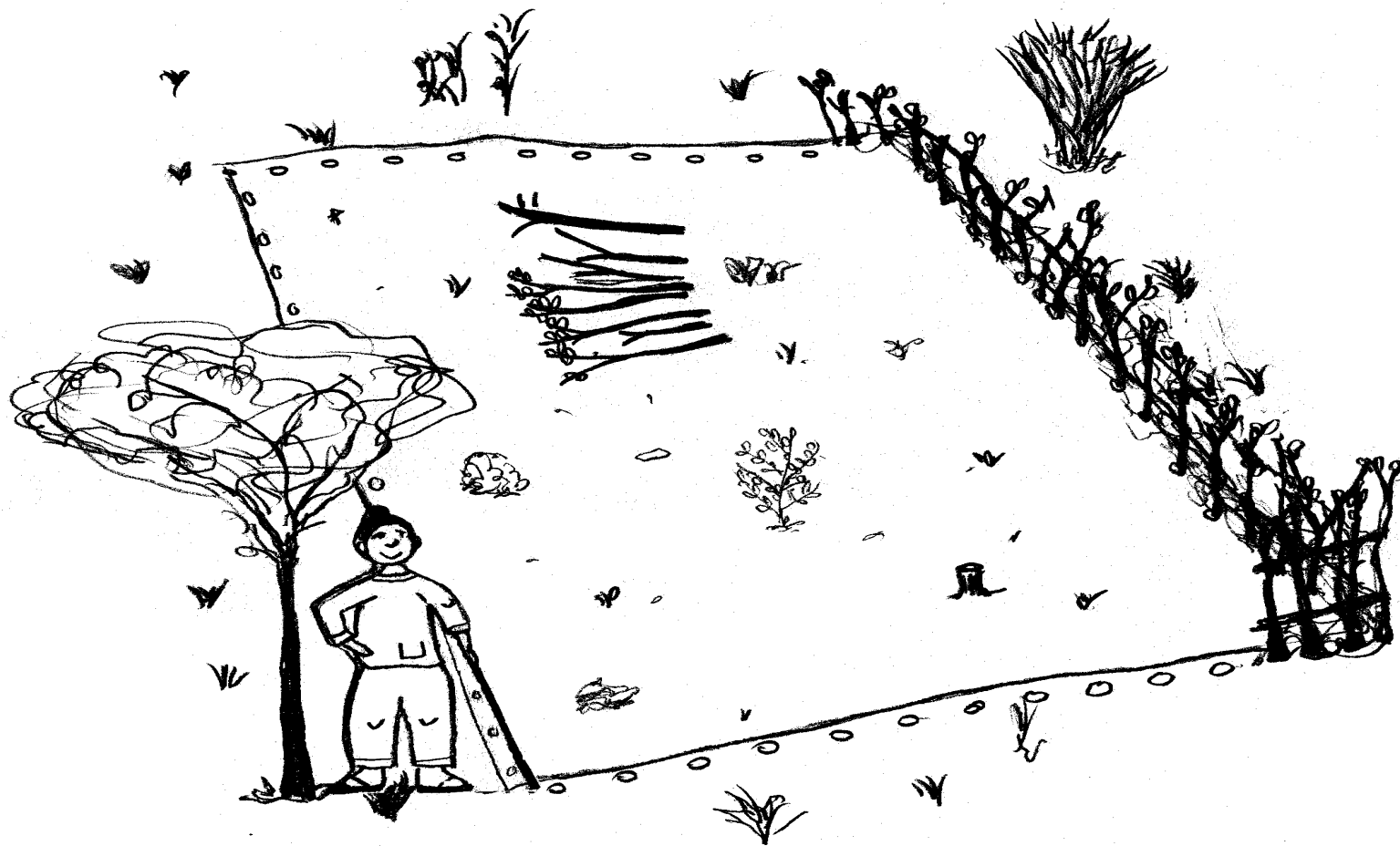
ALIMENTATION

HUMAINE ET ANIMALE

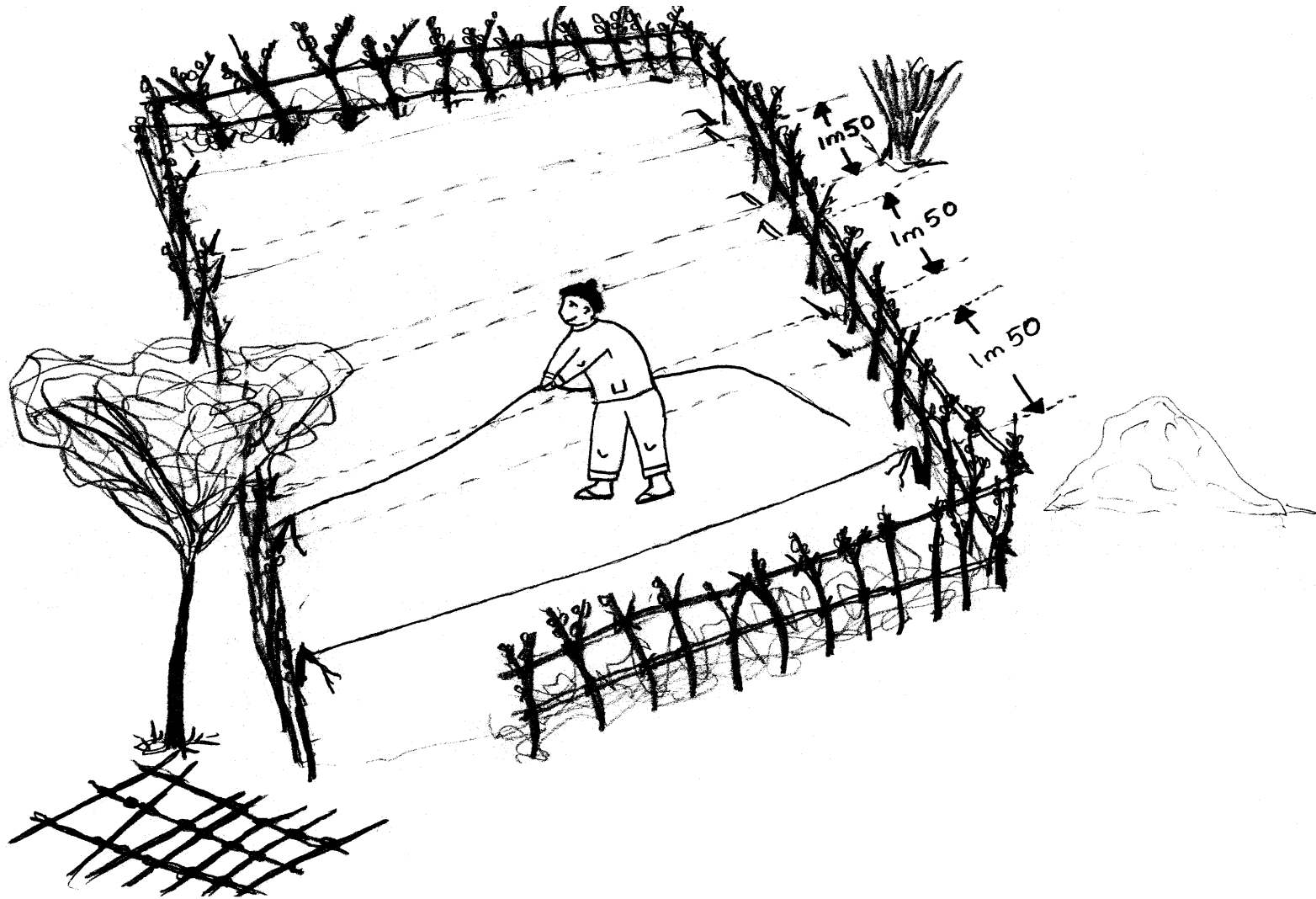
Par : Lowell J. Fuglie

Illustré par : Caroline Olivier

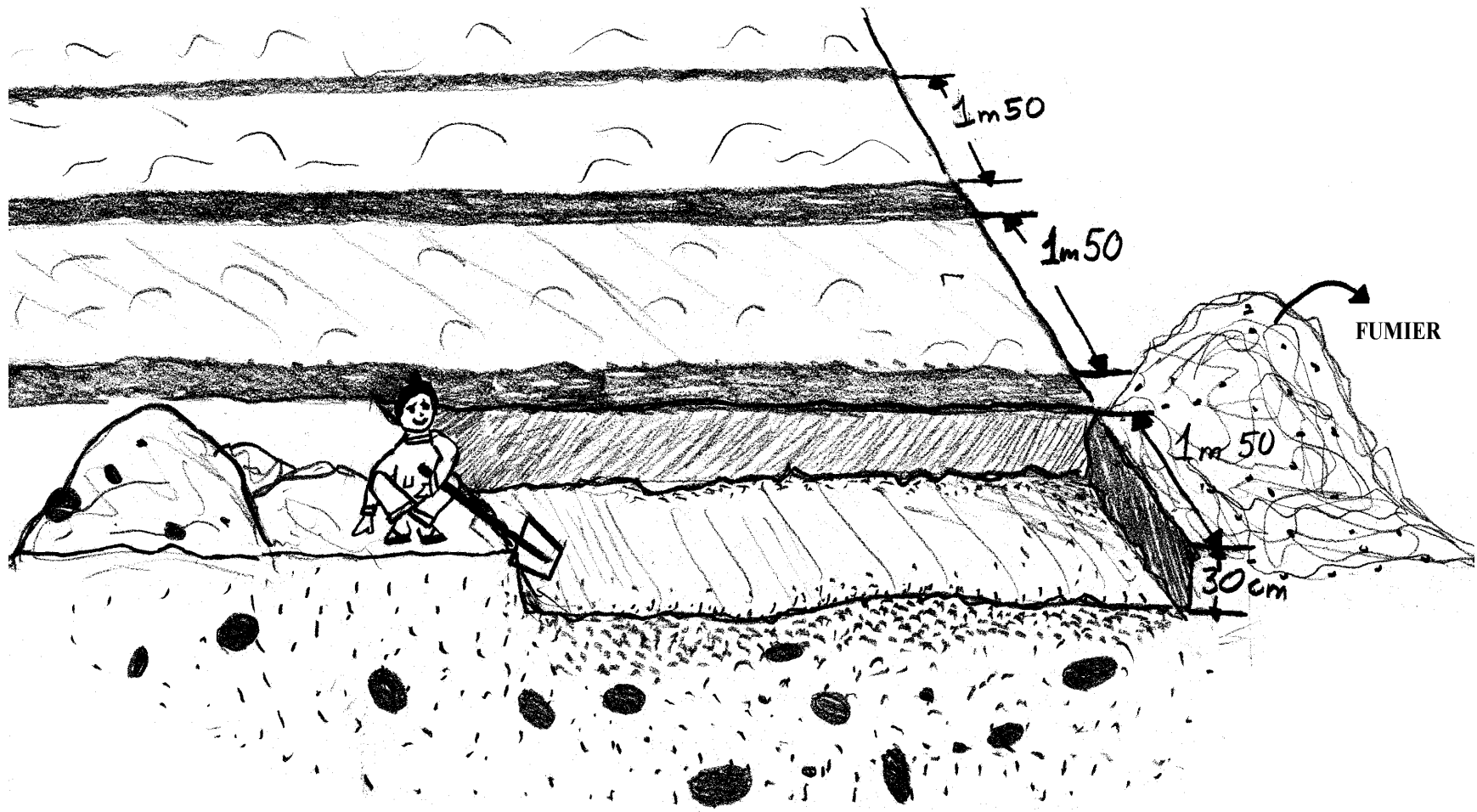
**Traduit de l'anglais par : Caroline Olivier et
Papa Matar Ndiaye**



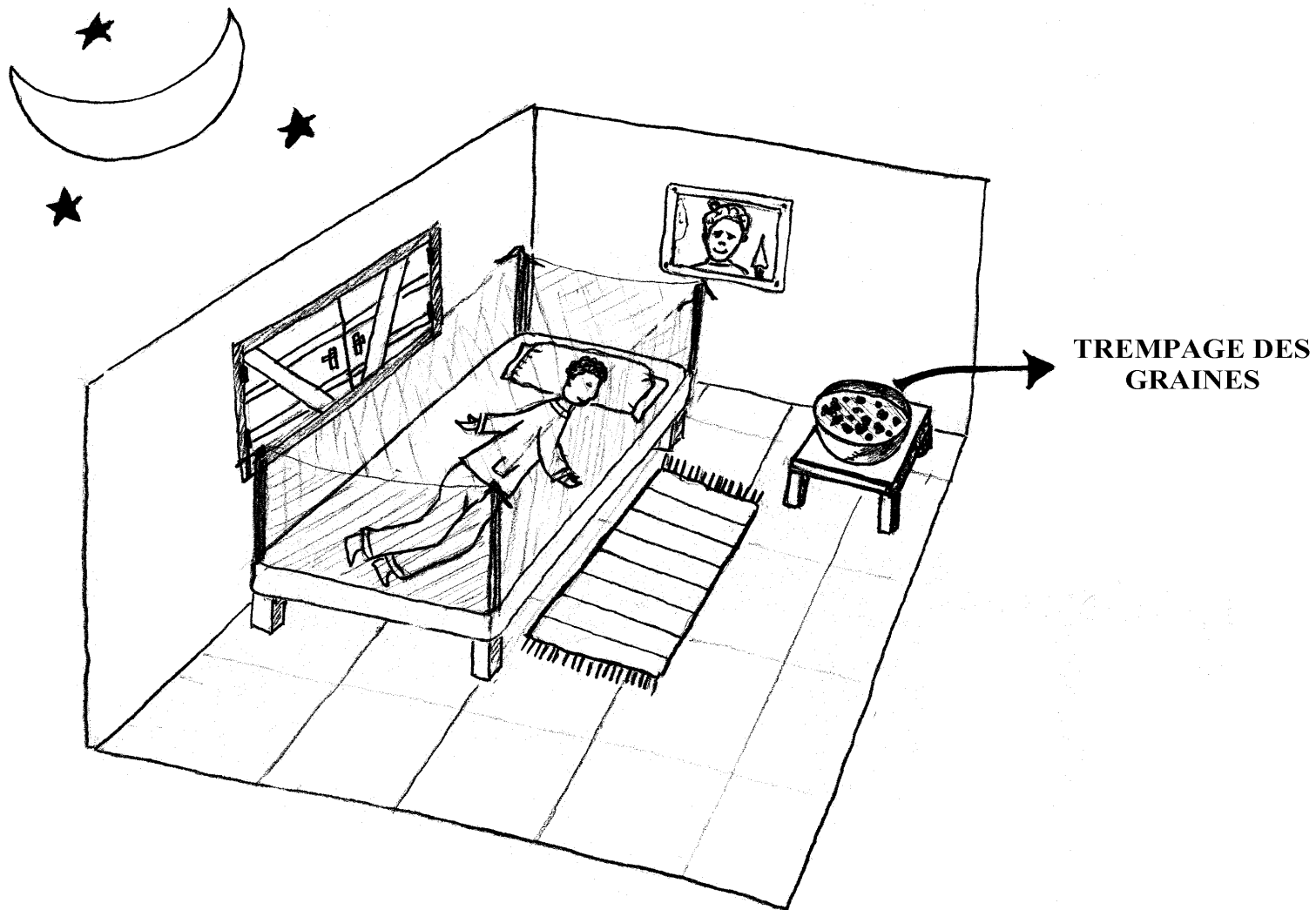
Choisir un terrain et planter une clôture (avec *Jatropha curcas* ou *Acacia laeta*).



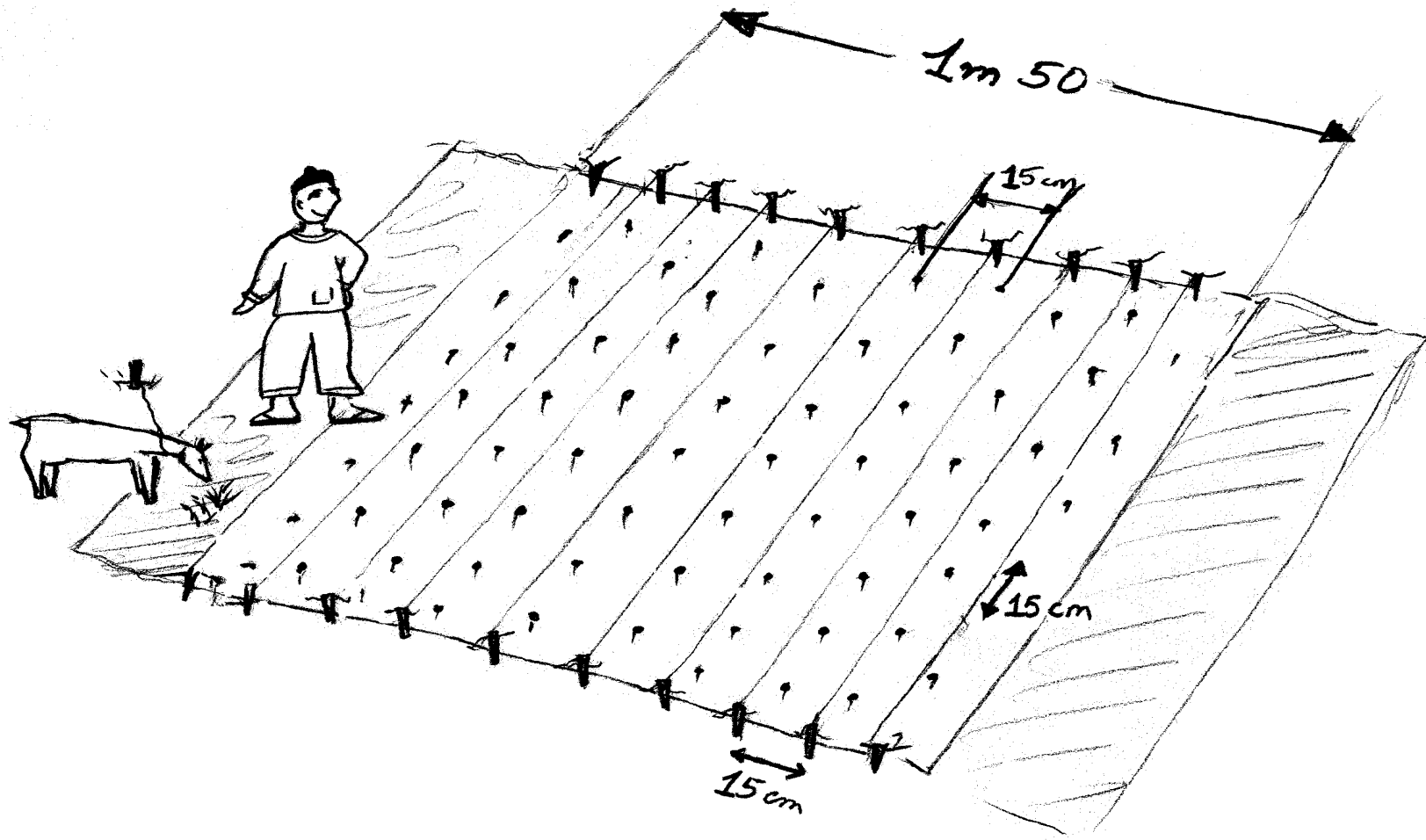
Faire des planches de 1m 50 de largeur (la longueur dépend du terrain).



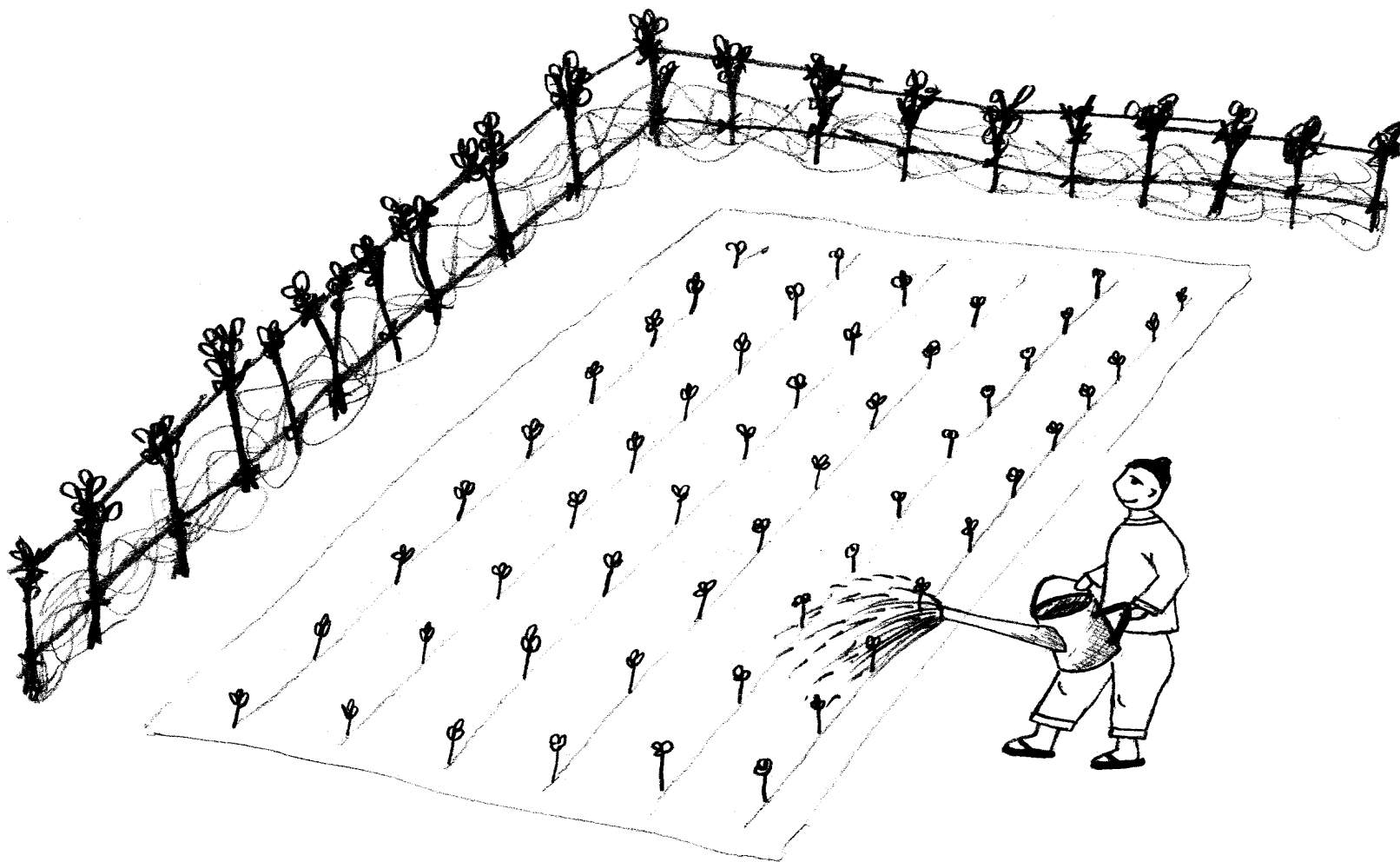
Labourer la terre jusqu'à 30cm de profondeur et ajouter du fumier.



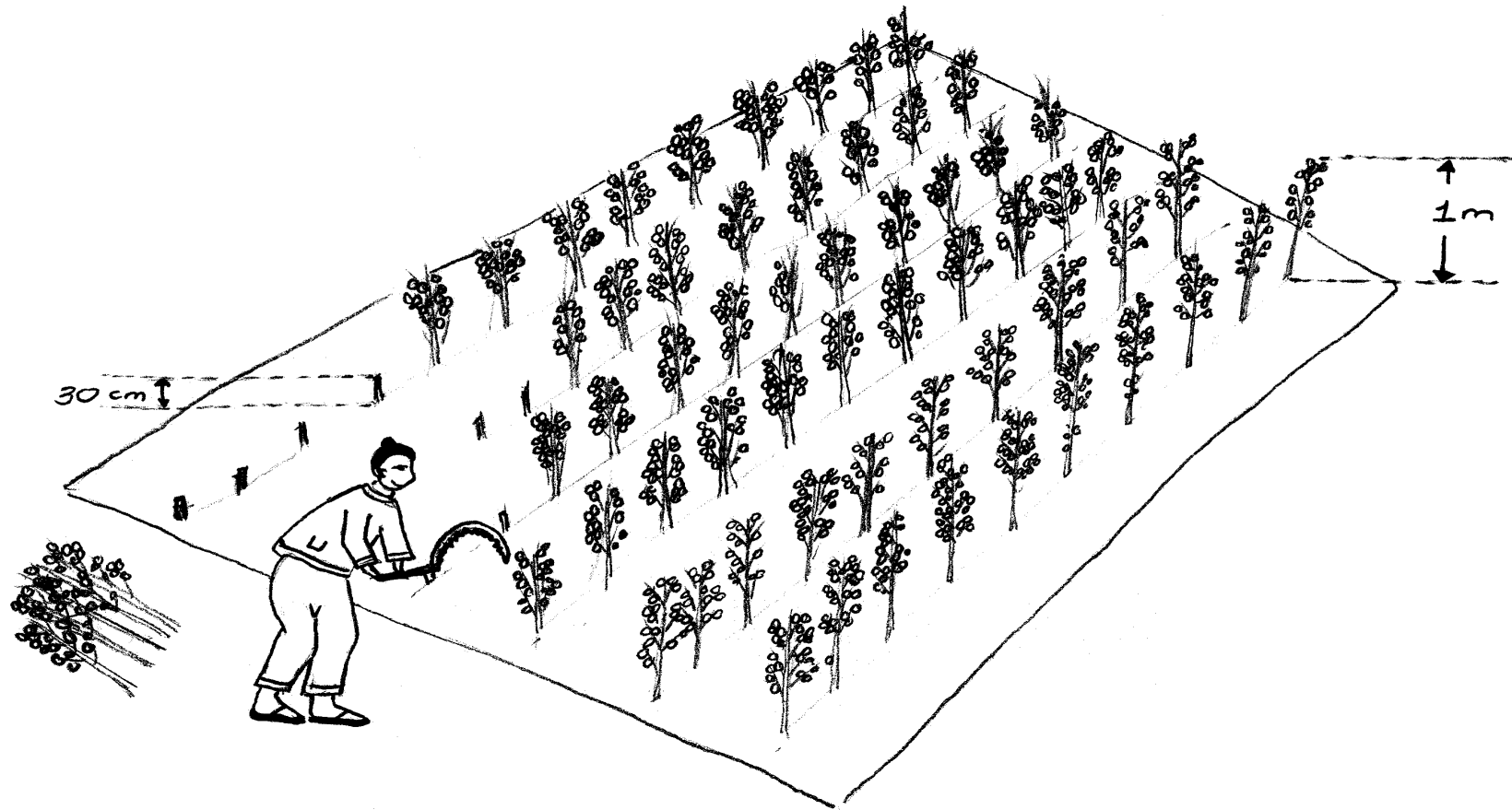
Tremper les semences de Moringa durant 1 nuit, la veille du semis.



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



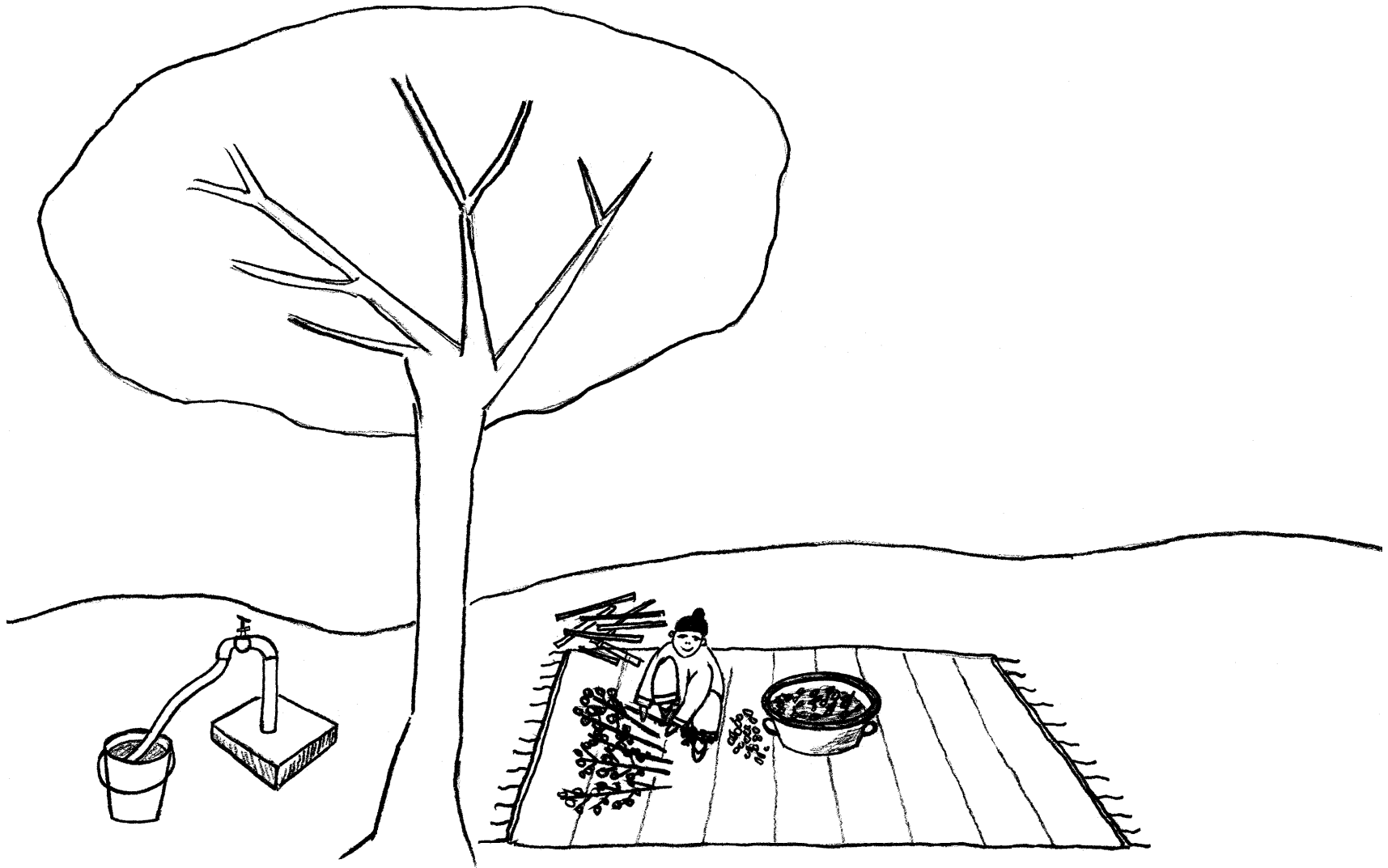
Arroser 1 fois par jour. Si l'arrosage manuel n'est pas possible, planter les semences au début de la saison des pluies pour avoir au moins deux récoltes.



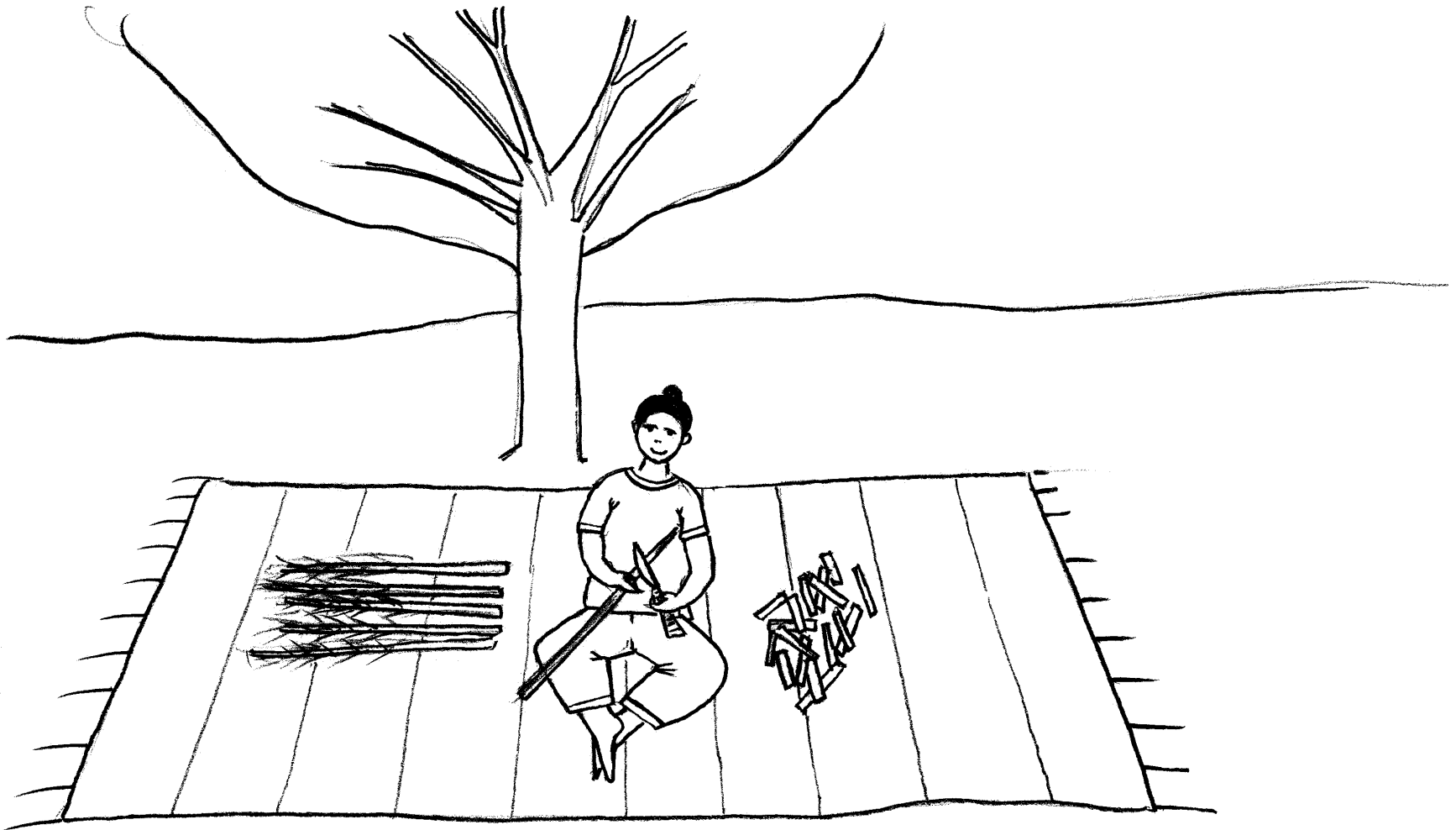
Quand les plantes atteignent une hauteur de 1m, récolter les feuilles en coupant la tige de la plante à 30cm du sol. Des rejets vont apparaître et permettront une autre récolte dans deux mois. Si les feuilles commencent à jaunir, ajouter du fumier ou du compost.



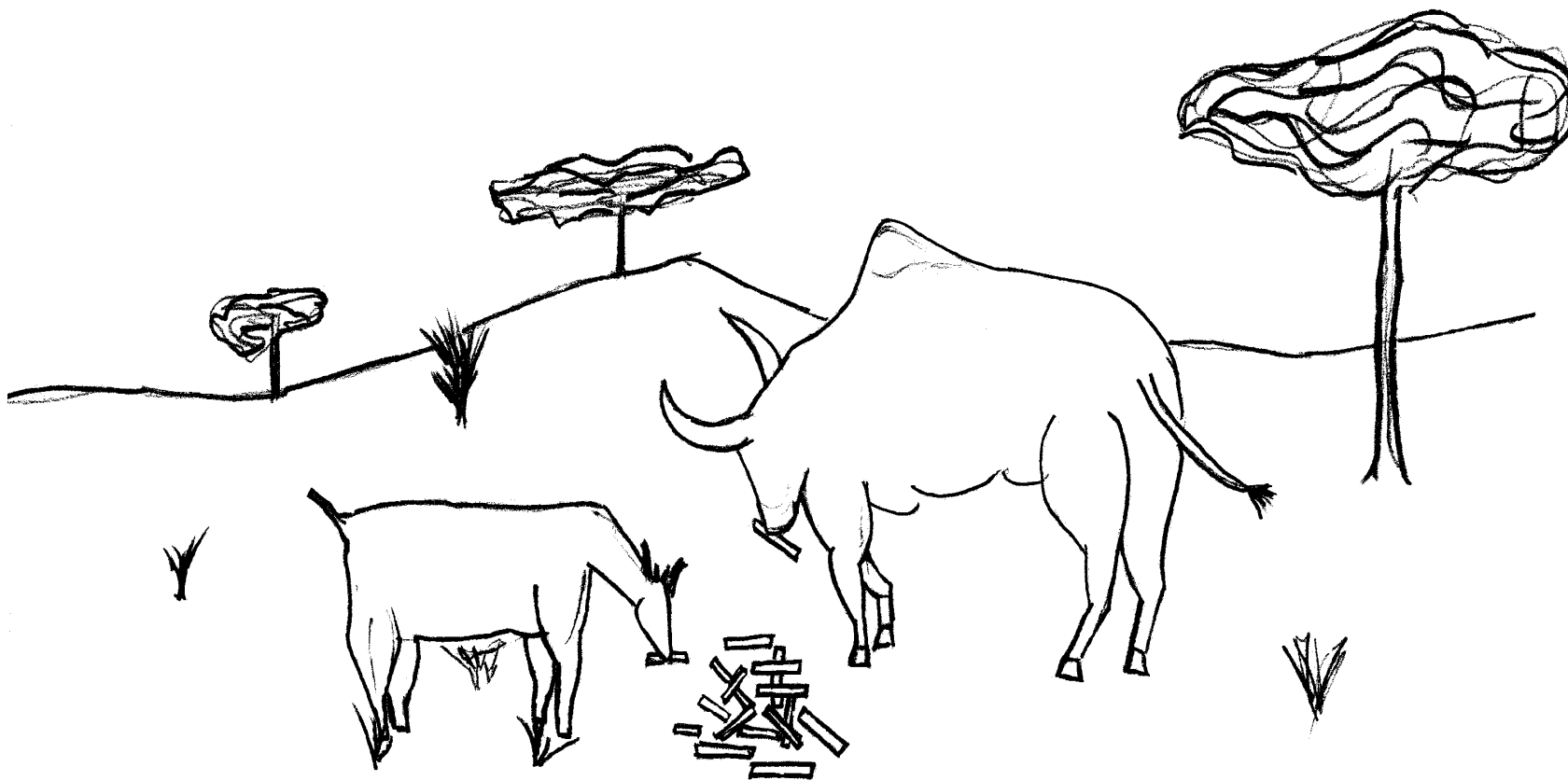
Amener la récolte directement du champ à la maison, en évitant de la mettre en contact avec les rayons solaires qui détruisent certaines des vitamines contenues dans les feuilles.



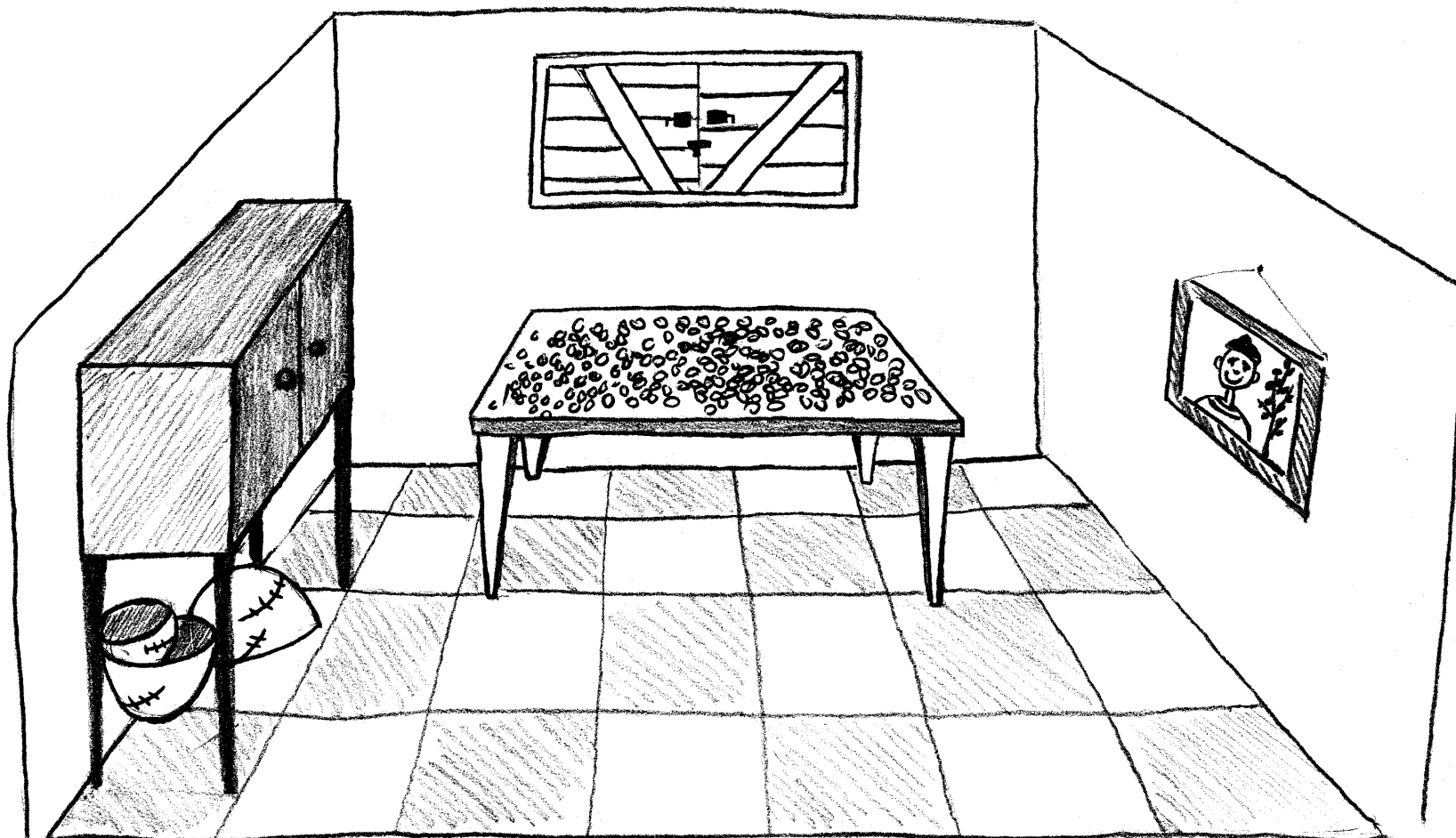
Séparer les feuilles des tiges et laver-les dans de l'eau propre.



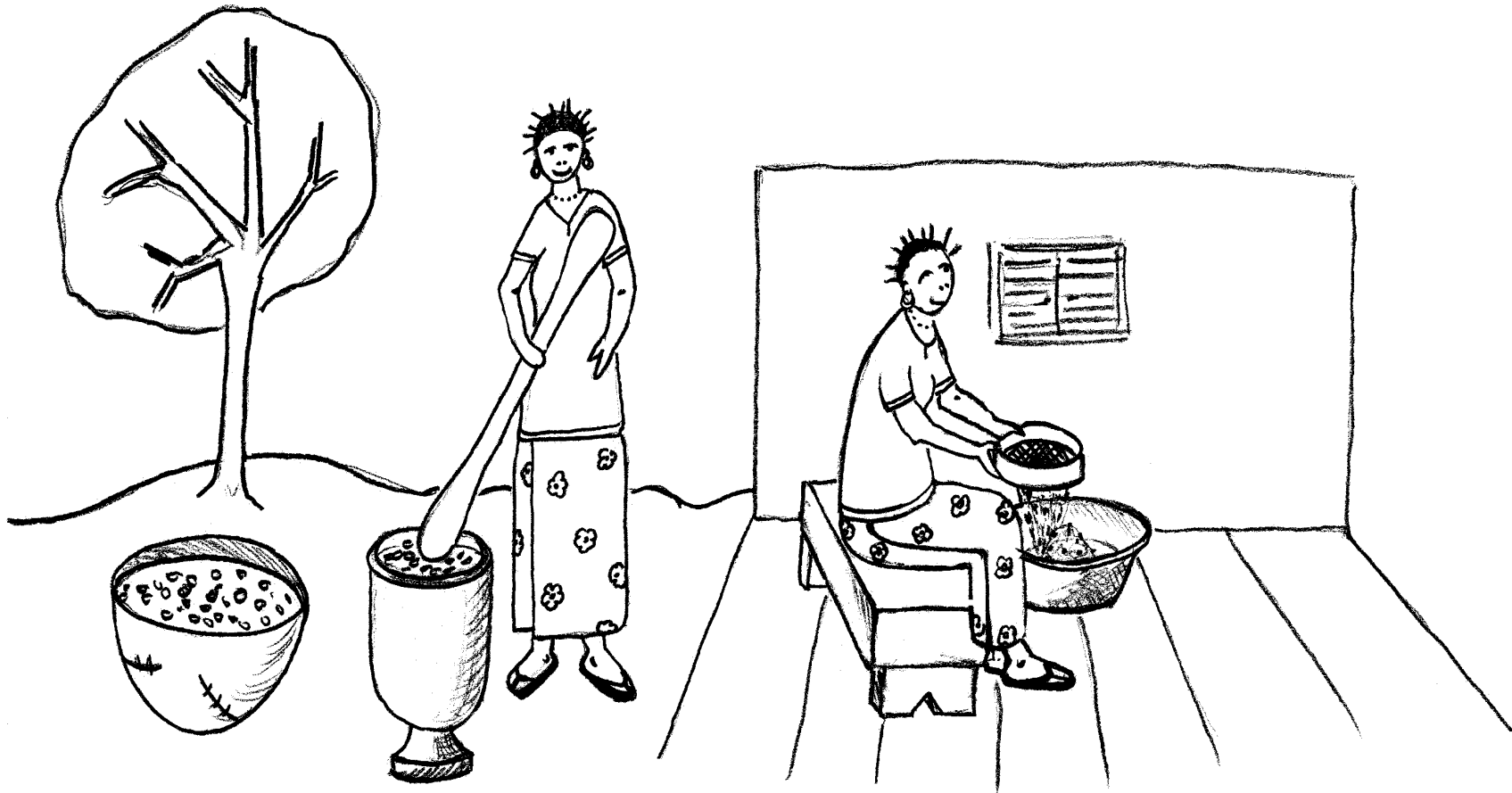
Couper les tiges en morceaux, 10cm de longueur maximum.



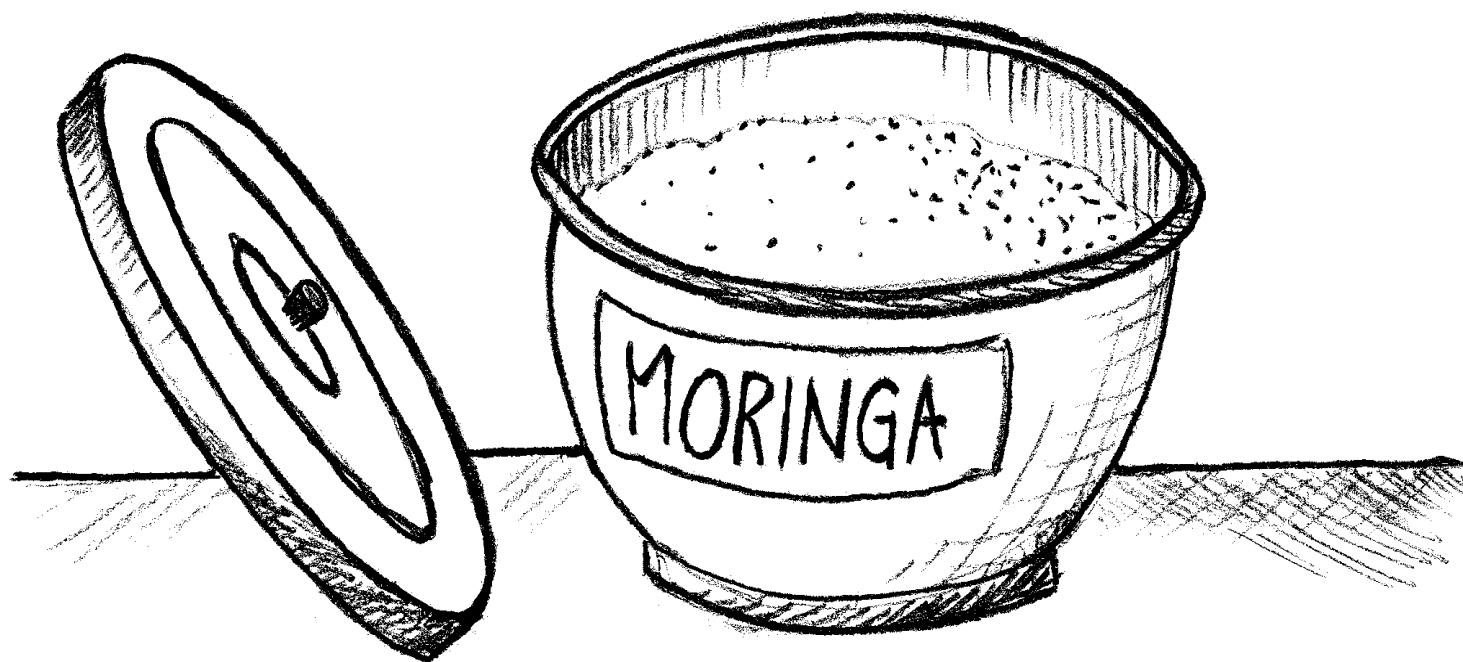
Donner les morceaux des tiges aux vaches, aux moutons et aux chèvres. En ajoutant le Moringa à la consommation du bétail, on verra que les animaux deviendront plus gros.



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



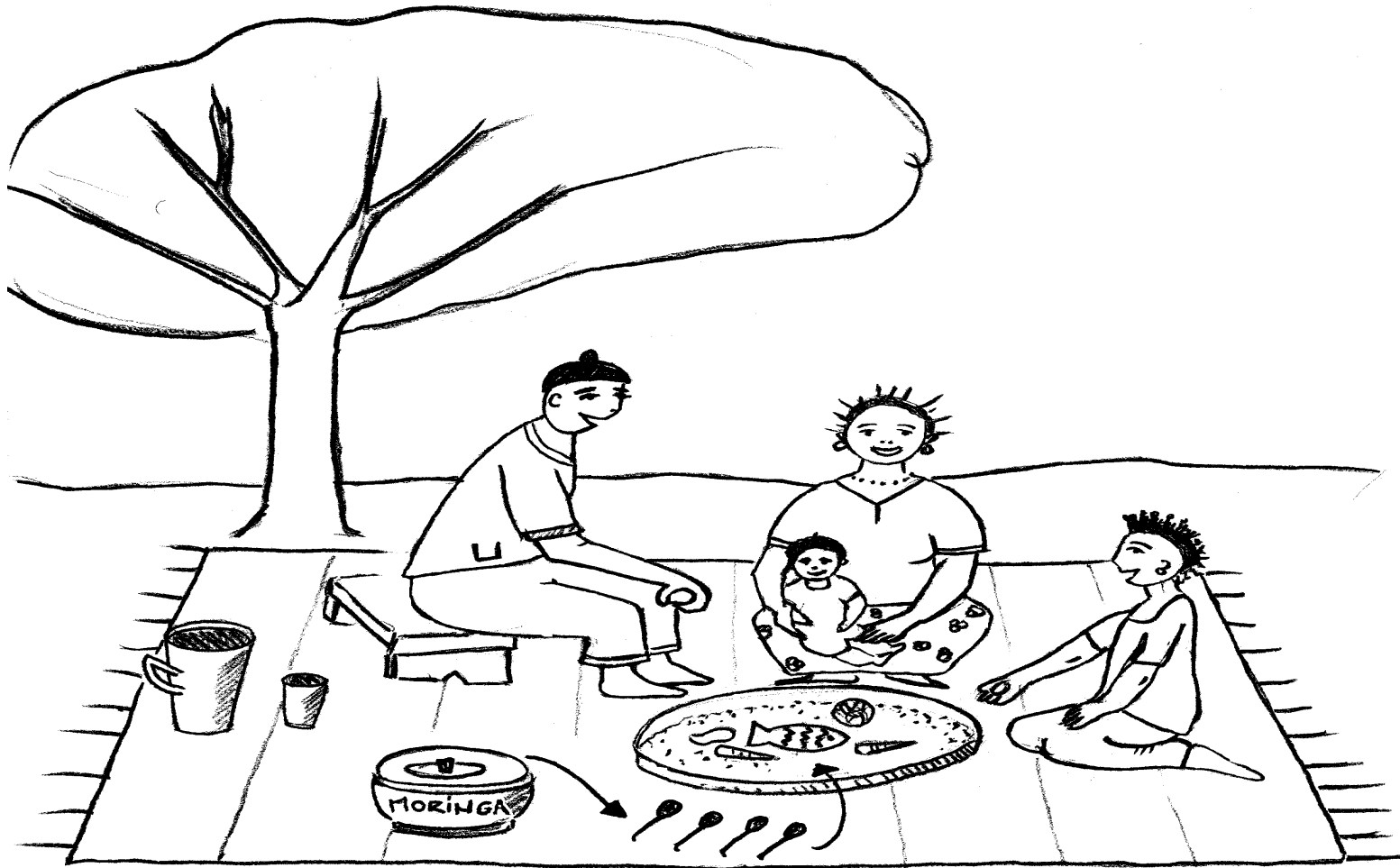
**En deux ou trois jours, les feuilles seront sèches.
Transformer les feuilles en poudre en utilisant un mortier et un pilon bien propre.**



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.