

# Fiche produit des



## Moringa

### Nom scientifique

Le Moringa oleifera.

### Autre nom

Brède mouroum à la Réunion et à l'île Maurice.

### Origine / histoire

Originaire d'Inde, on le retrouve également en Afrique et en Amérique latine. C'est une plante consommée depuis des siècles aux quatre coins du globe et reconnue pour ses qualités nutritives et ses bienfaits.

### Qu'est-ce que c'est ?

Surnommé « l'arbre de vie » ou « arbre aux miracles », il est considéré comme la plante la plus nutritive au monde. Toutes les parties du moringa se consomment (fruits, graines, feuilles, fleurs, racines), mais de façons différentes.

### Comment pousse-t-il ?

C'est un petit arbre à croissance rapide de 10 à 15 mètres maximum. Ses gousses et ses graines peuvent être consommées sous forme d'huile. Ses feuilles sont mangées fraîches ou sèches. Le moringa est plus connu sous forme de complément alimentaire en poudre alors que son utilisation sous forme fraîche, qui est moins coûteuse, est délaissée.

### Production

Toute l'année. Il a besoin de chaleur, de pluie et de soleil (climat tropical) et est très résistant à la sécheresse.

## Bienfaits nutritionnels :

C'est un superaliment !

Riche en calcium, en fer, en magnésium, en vitamines A, C, E et B, il contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à la protection des cellules contre le stress oxydatif. Une seule portion (2 cuillères à café) de poudre de feuilles équivaut à 2 tasses de légumes verts à feuilles et fournit 50 % de votre consommation quotidienne en fer. A poids égal, ce superaliment contient autant de protéines que dans un steak de bœuf.

### LE MORINGA, C'EST UNE EXPLOSION DE NUTRIMENTS :

- > Fer
- > Potassium
- > Protéines
- > Fibres
- > Vitamine B2
- > Vitamine C
- > Vitamine A
- > Calcium

# Moringa

## *Idéal pour*

Les personnes souffrant de carences nutritives ou de problèmes de transit. Les seniors ou les végétariens qui ont du mal à combler leurs besoins en protéines. Les sportifs, afin d'augmenter les performances physiques. La stimulation des défenses immunitaires et pour lutter contre la fatigue.

La stimulation de la mémoire. Les propriétés anti-inflammatoires et régulatrices de tension.

## *Précautions*

Le consommer en trop grande quantité peut avoir un effet laxatif.

## *Comment le consommer ?*

### **CRU :**

En poudre : en le mélangeant dans les salades, vinaigrettes, yaourts, pâtisseries, soupes, smoothies...

En infusion en laissant 4 cuillères à café de feuilles séchées 3 à 4 minutes dans de l'eau chaude.

Les feuilles fraîches mélangées à une salade ou un jus.

### **CUIT :**

Comme des épinards dans des plats en sauce, omelettes, poêlées de légumes, quiches, soupes...

## *Comment le choisir ?*

Si c'est pour une utilisation en cuisson, il vaut mieux que les feuilles ne soient pas trop sèches.

## *À quoi peut-il se substituer ?*

Aux épinards ou à certains compléments alimentaires.

## *Comment le conserver ?*

Il peut être placé dans de l'eau (vase ou demi-bouteille) pour être conservé plus longtemps mais c'est un produit qui fane relativement vite, il convient de le consommer rapidement. L'idéal est de le faire sécher et de le conserver dans une boîte hermétique.

*Bon Appétit !*

