

Fiche produit des



Ambrevade

Nom scientifique
Cajanus cajan.

Autre nom
« Bona » à Lifou, pois d'angole.

Origine / histoire

La culture de l'ambrevade remonte à au moins 3 000 ans. Le centre d'origine se situe très vraisemblablement en Inde, d'où elle s'est diffusée en Afrique orientale. Et de là, par la traite des esclaves, vers le continent américain. De nos jours, l'ambrevade est largement cultivée dans toutes les régions tropicales et semi-tropicales du monde.

Qu'est-ce que c'est et comment pousse-t-elle ?

L'ambrevade est une légumineuse vivace dont la hauteur varie d'un mètre cinquante à trois mètres de haut. Elle est cultivée dans plus de 25 pays tropicaux et subtropicaux, soit en monoculture, soit en rotation avec des céréales. Elle est à la fois une culture vivrière (pois secs, farine, pois frais ou légumes verts) et une culture fourragère de couverture.

Saison

Octobre / décembre.



Bienfaits nutritionnels :

Les graines d'ambrevade contiennent des niveaux élevés de protéines (22%) dont les acides aminés essentiels. En combinaison avec des céréales, elle constitue une alimentation humaine équilibrée parfaite dans les régimes végétariens. Elle possède également des concentrations intéressantes en vitamine B9, B1, B5, B6, B3 et B2 et des teneurs élevées en manganèse, phosphore, potassium, fer et magnésium. La germination améliore la digestibilité des graines sèches d'ambrevade via la réduction des sucres digestibles.



Ambrevade

Idéal pour

En lavage de bouche avec une décoction de ses feuilles, l'ambrevade est utilisée dans la médecine traditionnelle pour calmer les douleurs dentaires. En application sur la peau, le jus des feuilles macérées traite efficacement les démangeaisons d'origine allergique. Les fleurs infusées peuvent être utilisées comme boissonpectorale.

Comment la consommer ?

Pour manger les graines mures, il est conseillé de les faire tremper dans de l'eau une nuit avant la cuisson. En Inde, les pois cassés (toor dal) sont l'un des légumes secs les plus populaires grâce à leur teneur en protéines importante dans un régime principalement végétarien. En Éthiopie, les gousses mais aussi les jeunes pousses et les feuilles sont cuites et consommées. Le jus des graines peut être battu en neige pour une utilisation en pâtisserie par exemple.

À quoi peut-elle se substituer ?

Aux lentilles, pois chiches, haricots secs...

Comment la conserver ?

Les graines séchées doivent être conservées dans une boîte ou un bocal en verre.

Bon Appétit !

