

## **Recettes de cuisine aux feuilles de Moringa**

Document réalisé par Armelle de Saint Sauveur, PROPAGE

Financement : Centre Technique de Coopération Agricole et rurale (CTA) – ACP-UE

### **Soupe de feuilles de Moringa aux petits poissons**

Condiments pour 5 personnes : 500g feuilles fraîches de Moringa. 500g d'arachides en poudre non-grillées. 1 morceau de poisson sec. 5 petits poissons frais ou deux morceaux d'un gros poisson. 100g de poisson grillé ou séché en poudre 1 oignon moyen. 3 gousses d'ail. Crevettes. Sel.

Mettre du poisson frais et le poisson sec dans une marmite avec de l'eau et un peu de sel. Cuire 10 à 15 minutes. Enlever le poisson frais et les arrêtes. Piler de l'oignon avec des crevettes, piment et ail, et tout mettre avec la poudre d'arachide dans la marmite. Chauffer à l'ébullition, remettre le poisson, et faire cuire pendant 10 à 15 minutes. Piler les feuilles de Moringa jusqu'à obtenir une pâte. Mettre la pâte dans la marmite faire bouillir cinq minutes. Manger comme une soupe ou avec du riz blanc, du couscous ou du pain.

### **Saka saka de Moringa**

1 oignon  
1 boîte de sauce graine  
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide  
3 cuillères à soupe de pâte d'arachide  
300 g de feuilles de Moringa fraîches et pilées

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile  
Verser la sauce graine et mélanger  
Ajouter la pâte d'arachide  
Faire mijoter  
Ajouter les feuilles de Moringa pilées en fin de cuisson  
Servir avec riz ou manioc

### **Sauce Moringa aux arachides**

1 kg de viande ou poisson  
2 oignons  
250 de feuilles de Moringa sèches ou 200 g de fraîches  
250g d'arachides pilées

Faire revenir la viande et les oignons, saler  
Ajouter les feuilles délayées dans un peu d'eau et les arachides pilées  
Ajouter un verre d'eau et un peu de piment  
Mijoter 10 min  
Faire évaporer si nécessaire à feu vif  
Servir avec du riz

### **Sauce arachide et feuilles de Moringa**

750 g de viande  
3 cuillères à soupe de pâte d'arachide  
3 oignons  
1 grosse poignée de feuilles de Moringa fraîches ou deux cuillères à soupe de poudre de feuilles sèches  
1 cube maggi  
ail, sel, laurier

Faire revenir oignons et viande  
Couvrir d'eau et dissoudre le cube maggi  
Cuire 30 min  
Ajouter pâte d'arachide dissoute dans un peu de bouillon  
Cuire jusqu'à ce que l'huile remonte  
Incorporer les feuilles ou la poudre dans la sauce en tournant.  
Quand la sauce commence à bouillir, retirer du feu.

### **Sauce aux légumes et Moringa**

Mettre de l'huile de palme dans la casserole sur le feu. Verser les condiments voulus (oignons, piments, ail...). Ajouter de la moutarde ou du poisson. Quand la sauce est prête, ajouter des feuilles fraîches de Moringa lavées et pilées. Remuer la sauce, attendre quelques minutes et enlever du feu.

**Bouillie à la pâte d'arachide** (recette malienne issue du livre « L'arbre de vie » de Lowell Fuglie, Church World Service)

Ingrédients : Petit mil. Pâte d'arachide. Citron ou vinaigre doux, sel. Poudre de feuilles du Moringa. Lait en poudre, lait frais ou caillé, selon le choix. Sucre.

Réduire le petit mil en poudre. Bien laver une marmite et la poser sur le feu. Mettre de l'eau propre dans la marmite et la chauffer jusqu'à ébullition. Mettre la pâte d'arachide dans une tasse ou une calebasse, ajouter de l'eau, et triturer le mélange jusqu'à l'obtention d'une solution liquide homogène de pâte d'arachide. Ajouter cette solution de pâte d'arachide dans la marmite. Fermer la marmite et laisser cuire le contenu pendant 15 minutes. Mettre la poudre de petit mil dans un récipient et ajouter de l'eau. Triturer ce mélange jusqu'à l'obtention d'une solution homogène. Ajouter cette autre solution au contenu de la marmite en mélangeant au fur et à mesure. Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes. Ajouter du jus de citron, du sel pendant la cuisson. Après la cuisson ajouter de la poudre de feuilles de Moringa, du sucre et du lait au choix.

NB : La quantité de pâte d'arachide nécessaire doit être le 1/3 de celle de la poudre de petit mil. La quantité d'eau préalable à mettre dans la marmite doit être conforme au type de bouillie voulu : bouillie liquide ou semi-liquide. La quantité de citron ou de vinaigre est au choix des consommateurs (bouillie acide, semi-acide). La quantité de sucre est aussi au choix des consommateurs.

**Galettes, beignets et pastels**

Mélanger la faine de blé, de niébé ou de maïs à la poudre de feuilles de Moringa avant de préparer la pâte. La meilleure proportion pour un apport nutritionnel satisfaisant est de mélanger au moins 100 grammes de poudre de feuilles pour 900 grammes de farine.

Les galettes et les beignets peuvent être salées ou sucrés.

Pour les pastels :

Préparer un mélange d'oignon, de poisson désossé, de piment pilé.

Etaler la pâte sur une planche et la découper en morceaux

Placer une cuillerée du mélange au milieu de la pâte et refermer. A l'aide d'une fourchette, bien refermer les bords.

Faire frire.