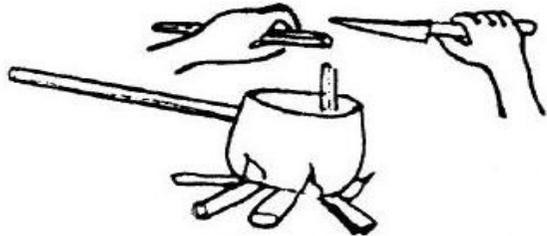


UTILISATION DES GOUSSES

1. Quand les gousses sont jeunes et minces, couper en petits morceaux et les faire cuire comme des haricots.



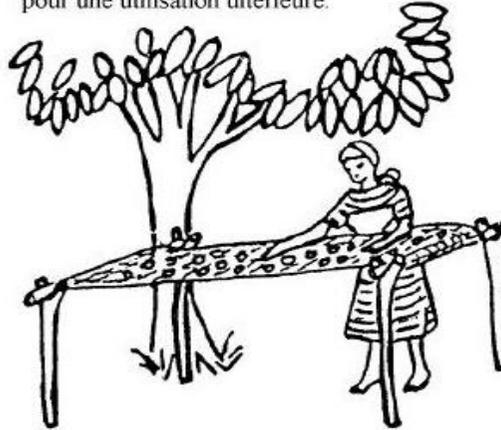
2. Quand les gousses sont presque aussi grosses qu'un doigt, mais encore vertes et tendres, les couper en morceaux et les faire bouillir dans de l'eau, avec du sel, durant 15 minutes.



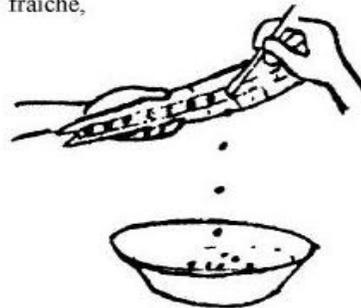
Puis, retirer les morceaux de l'eau bouillante, ouvrir les gousses et gratter avec un couteau ou une cuillère la chair blanche et les graines.



Manger immédiatement, ou ajouter dans une sauce ou les faire sécher pour une utilisation ultérieure.



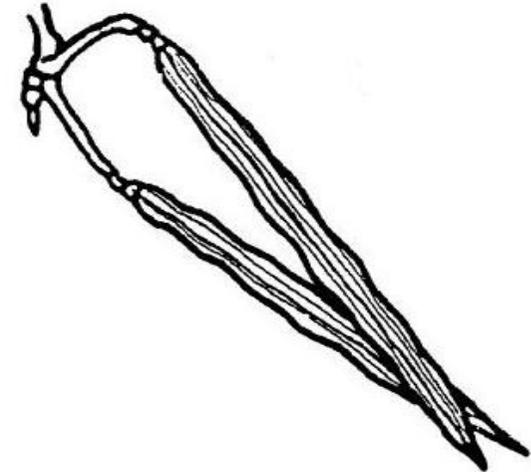
3. Quand les gousses sont plus vieilles et que la chair est devenue dure, on peut les ouvrir en les tordant à la main. Les graines fraîches ou séchées peuvent alors être facilement délogées, lavées dans de l'eau fraîche,



et frites dans de l'huile ou cuites comme des pois.

Les gousses matures contiennent des graines riches en huile. Collecter les graines et les vendre au service forestier de votre région pour une redistribution et une production d'huile.

Moringa oleifera



**LES FRUITS DU MORINGA :
COMMENT FAIRE UNE
BONNE SAUCE**

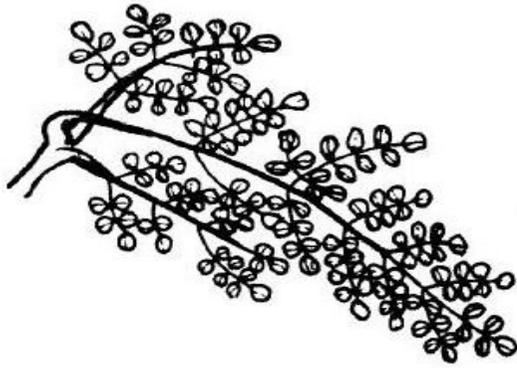
**LES FEUILLES DU MORINGA :
COMMENT FAIRE UNE
POUDRE NOURRISSANTE ET
SAVOUREUSE**



Pour plus d'informations :
Binga Food and Nutrition Committee
P.O. Box 7, Binga, Zimbabwe
Tel/Fax : 015-321 et Tel :015-317



La production de cette brochure a été sponsorisée par SIDA.

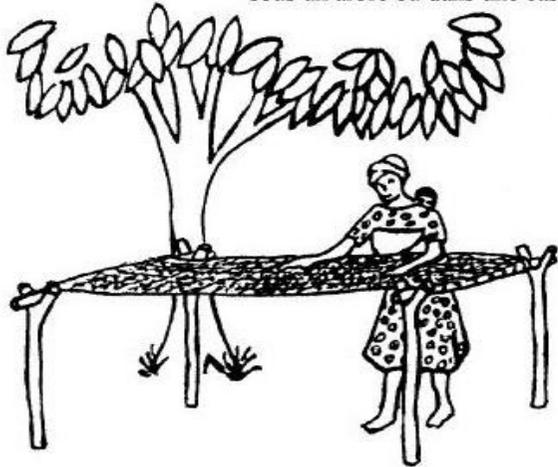


UTILISATION DES FEUILLES

1. Les feuilles de Moringa fraîches cuites de façon traditionnelle, ou préparées avec des oignons et des tomates, font une très bonne sauce nourrissante et appétissante.

2. Préparation de la poudre des feuilles à partir des feuilles sèches :

Faire sécher les feuilles à l'ombre, sous un arbre ou dans une case.



Moudre les feuilles sèches en poudre.



La poudre peut être ajoutée pour améliorer la saveur de tous vos plats et la nutrition de toute la famille.



Ajouter la poudre juste avant de servir, durant la cuisson de la sauce ou de la soupe.

Tamiser la poudre pour enlever les petites tiges.



Garder la poudre sèche dans un contenant fermé ou dans un seau avec un couvercle. Préparer de la poudre une fois par mois.



Ajouter la poudre dans la bouillie du bébé, juste avant de servir, pour faire un plat très nourrissant.

