

MORELLE NOIRE

Solanum nigrum L.



La Morelle Noire, aussi appelée Brède Morelle dans certains pays africains, est un Légume feuilles consommé le plus souvent cuit. Elle est une bonne source de fibres et



Plante

- Haute de 50 cm à 1 m

Feuilles

- Grandes (environ 20 cm)
- Longues (environ 25 cm)
- Vert foncé
- Glabres

Consommation et nutrition

- Cuite (dans les plats locaux)
- À consommer occasionnellement. Une sur-consommation (plusieurs fois par semaine) peut entraîner des maux d'estomac. Attention, fruits toxiques
- Très riche en fibre.

Conseils de culture

- Semis direct ou en alvéoles
- Adaptée à tous types de climat
- Cultivable toute l'année

Vertus médicinales

- Utilisée pour traiter les démangeaisons, les brûlures et les douleurs névralgiques
- Propriétés sédatives et cicatrisantes
- L'extrait de feuilles et de tiges est utilisé contre les maladies cardiaques, la fièvre, les maladies oculaires, ...

Les idées recettes

MORELLE NOIRE

Recette Kenyane



Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 2 bottes de morelle noire
- 1 oignon rouge découpé finement
- Quelques feuilles de coriandre
- 2 tomates mures
- 250 g de steak de mouton
- 2 cuillères à soupe d'huile
- sel et poivre



Préparation :

- Laver et sécher les feuilles, les couper en petits morceaux.
 - Mettre les oignons dans une casserole et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient colorés.
 - Ajouter la tomate concassée et cuire 2 minutes.
 - Ajouter la viande en morceaux. Saler, poivrer et cuire environ 10 minutes (la viande doit être cuite).
 - Ajouter les feuilles en morceaux et cuire 2 minutes supplémentaires.
 - Servir chaud avec des pâtes, du riz, ou autre.
- PS : si les feuilles de morelle noire sont amères, les faire bouillir au préalable et jeter l'eau de cuisson.