

Moringa INCAMA

Moringa oleifera Lam.



Également appelé « Nebedaay », cet arbre servant d'ombrage à d'autres cultures permet une production de feuilles tendres tout au long de l'année. Les feuilles sont consommées cuites et entrent dans la composition de sauces.



Plante

- Arbre à croissance très rapide
- Peut mesurer jusqu'à 10 m de haut
- Très ramifié

Feuilles

- Feuilles pennées
- Peuvent atteindre 60 cm de long
- Vert clair à vert moyen
- Tendres

Consommation et nutrition

- Feuilles = partie la plus nutritive de la plante. Plus riches en vitamines C et E, minéraux et protéines que la plupart des légumes
- Consommation des feuilles en salade ou cuites en soupes ou en sauces
- Consommation également possible des fleurs comme légume et des racines en condiment

Vertus médicinales

- Utilisé pour combattre la malnutrition

Conseils de culture

- Semis direct en hivernage ou en pépinière en saison sèche
- Taille recommandée pour favoriser la ramification, augmenter la production et faciliter la récolte
- Première récolte deux mois et demi après le semis, puis récolte des feuilles au moins deux fois par mois