

Recettes 5

Feuilles de Moringa



Comment consommer des feuilles de Moringa séchées ?

Infusion de feuilles de Moringa

1. Faites chauffer de l'eau à 90°C.
2. Utilisez 2 cuillères à café pour une tasse, 4 pour une théière.
3. Laissez infuser 4-5 minutes.

Si vous souhaitez déguster l'infusion froide, laissez-la reposer au frais pendant une nuit.

Petit + : vous pouvez y ajouter du citron, du miel, du gingembre, etc !

Macération de feuilles de Moringa

1. Faites macérer dans une carafe 4-5 cuillères à café de Moringa dans 1 L d'eau, accompagnées des agrumes de votre choix (citron, orange, pamplemousse).
2. Laissez reposer une nuit au réfrigérateur.

Vous pouvez conserver la macération au Moringa maximum 3-4 jours au réfrigérateur.

MAFONGO HUMANITY

97 ROUTE DE MANTES
78150 LE CHESNAY
(33) 01 39 43 05 59

mafongo.humanity@gmail.com
www.mafongohumanity.org



Petit + : servez cette eau détox avec une rondelle d'agrumes !

Bouillon de feuilles de Moringa

1. Faites cuire les légumes de votre choix avec de l'oignon, de l'ail ou vos épices habituelles, puis réservez.
2. Porter à ébullition 50 cL d'eau.
3. Y ajoutez 4 cuillères à café de Moringa, une $\frac{1}{4}$ gousse de gingembre frais (ou 2 cuillères à café de gingembre en poudre) et 1 cuillère à café de sauce soja.
4. Laissez infuser 4-5 minutes.
5. Versez le bouillon de Moringa obtenu sur vos légumes.
6. Servir dans un bol ou une assiette creuse.

Plat salé

Il est possible d'ajouter de la poudre de feuilles de moringa séchées dans votre alimentation, le Moringa étant un légume avant tout.

Vous pouvez en mettre à peu près partout, particulièrement dans la cuisine salée.

1. Émiettez 2-3 cuillères à café de Moringa jusqu'à obtenir une fine poudre
2. Saupoudrez la poudre de Moringa obtenue sur une salade, dans une soupe ou un plat salé.

Cure de Moringa

Il est recommandé de consommer une 1/2 cuillère à café de moringa séché par jour pendant 3 jours, puis d'augmenter progressivement la consommation sur 2 semaines.

(Consommation sous toute forme confondue : infusion, bouillon, etc)

MAFONGO HUMANITY

97 ROUTE DE MANTES
78150 LE CHESNAY
(33) 01 39 43 05 59

mafongo.humanity@gmail.com
www.mafongohumanity.org