

# Moringa

*Moringa*

*Moringa oleifera*

Genre

***Moringa***

**Adans., 1763**

Classification APG III (2009)

*Moringa* est un genre de plante de la famille des *Moringaceae*. C'est le seul genre de cette famille.

Il comprend 13 espèces d'arbres poussant sous climat tropical ou subtropical. Le nom générique *Moringa* vient du mot malayalam *muringa* (മുറിങ്ങ).

L'espèce la plus populaire est *Moringa oleifera*, un arbre à usages multiples originaire d'Inde, cultivée sous les tropiques où il est souvent simplement appelé « Moringa ». L'espèce africaine *Moringa stenopetala* est aussi largement cultivée, quoique moins que *Moringa oleifera*.

En khmer, cet arbuste est appelé *m'rum* (orthographié ម្រូម ou ម្រូម). Une plante très connue des Cambodgiens dont les feuilles et fleurs sont accommodés dans les plats Khmers tels que le Kako (កាកាវ) ou Noum Bâgn Chhòk (ក្រូមក្រូម). Durant la période de la disette, certains connaisseurs ont pu mettre à profit leurs expériences pour survivre grâce, en autres, à cette plante ou des lisecons d'eaux ou des amarantes ... (ក្រូម).

Les différentes espèces

## 1 Les différentes espèces

- *Moringa arborea* Verdc.
- *Moringa borziana* Mattei
- *Moringa concanensis* Nimmo ex Dalzell & A.Gibson
- *Moringa drouhardii* Jum.
- *Moringa hildebrandtii* Engl.
- *Moringa longituba* Engl.
- *Moringa oleifera* Lam. (syn. : *Moringa pterygosperma* Gaertn.)
- *Moringa ovalifolia* Dinter & A.Berger
- *Moringa peregrina* (Forssk.) Fiori

- *Moringa pygmaea* Verdc.
- *Moringa rivae* Chiov.
- *Moringa ruspoliana* Engl.
- *Moringa stenopetala* (Baker f.) Cufod. (syn. *Moringa streptocarpa* Chiov.)

## 2 Nutrition

Des analyses nutritionnelles ont montré que les feuilles de *Moringa oleifera* sont plus riches en vitamines, minéraux et protéines que la plupart des légumes. Beaucoup de programmes, réalisés avec le concours d'ONG comme *Hellen Keller International* (HKI) ou la *National Cooperative Business Association* (NCBA), anciennement *Cooperative league of USA* (CLUSA), sont en cours pour développer cette utilisation. Les feuilles de *Moringa oleifera* permettent de lutter contre la malnutrition et ses maladies associées (cécité, etc.)<sup>[1]</sup>.

Les feuilles de moringa contiendraient deux fois plus de protéines que le yaourt, 3 fois plus de potassium que la banane, 4 fois plus de calcium que le lait, 7 fois plus de vitamine C que les oranges et 4 fois plus de vitamine A que les carottes, et contiendraient les 8 acides aminés essentiels.

Toutefois l'Organisation mondiale de la santé a refusé de reconnaître les feuilles de cette plante comme un complément nutritionnel légal par principe de précaution (manque d'analyses)<sup>[2]</sup>.

## 3 Utilisations

### 3.1 Alimentaires

- Dans la cuisine traditionnelle du Sahel, les feuilles séchées et broyées de certaines espèces sont utilisées en sauce pour relever les mets.
- Les fruits (gousses) sont traditionnellement consommés en Inde et même exportés.
- Rapportées à la Réunion par les engagés indiens au XIX<sup>e</sup> siècle, les *brèdes* (feuilles) *mourongue* sont cuisinées en bouillon et les *bâtons* (gousses tendres) *mourongue* sont débités et accommodés avec de la morue dans un délicieux cari.

- Au Cambodge, les jeunes feuilles et les fruits sont utilisés dans différentes soupes<sup>[3]</sup>.

### 3.2 Agricoles

- En agriculture biologique, le purin de feuilles de moringa est utilisé en pulvérisation comme fongicide et comme engrais.

### 3.3 Médicales

- En médecine traditionnelle, toutes les parties de la plante mais surtout les feuilles ont de très nombreuses applications : antidiabétique, vermifuge, soins cutanés, renforcement des défenses immunitaires... Les racines contiennent entre autres un puissant antiseptique. Il permet aussi de réguler la vue.

### 3.4 Autres utilisations


- L'huile issue de ses graines est utilisée pour la fabrication de cosmétiques.
- Les graines de Moringa peuvent être utilisées dans le traitement des eaux en remplacement du sulfate d'aluminium ou d'autres flocculants<sup>[1]</sup>.

## 4 Références

- [1] MoringaNews
- [2] ONG Church World Services, Lowell Fuglie, 'The Miracle Tree'
- [3] , Sinogastronomie.

## 5 Liens externes

- Référence Flora of China : *Moringa* (en)
- Référence Madagascar Catalogue : *Moringa* (en)
- Référence Flora of Pakistan : *Moringa* (en)
- Référence Angiosperm Phylogeny Website : *Moringa* (en)
- Référence Catalogue of Life : *Moringa* (en)
- Référence Tela Botanica (La Réunion) : *Moringa* (fr)
- Référence ITIS : *Moringa* Adans. (fr) (+ version anglaise (en))
- Référence NCBI : *Moringa* (en)
- Référence UICN : taxon *Moringa* (en)

- Référence GRIN : genre *Moringa* Adans. (en)
- Référence FloraBase (Australie-Occidentale) : classification *Moringa* (en)
- L'arbre de la vie *Moringa Info*
- Le réseau *Moringanews*
- Le réseau *Moringa*
-  Portail de la botanique

## 6 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

### 6.1 Texte

- **Moringa** *Source* : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Moringa?oldid=113368153> *Contributeurs* : Orthogaffe, Jeffdelonge, Abrahami, Spedona, Phe, Phe-bot, Liné1, En rouge, Stéphane33, Callisto, Mike Dallwitz, RobotQuistnix, Zyzomys, Eskimbot, Litlok, Loveless, Pio, Sylveno, Archibald Tuttle, Rosier, Hexabot, Kilianours, Brya, Thijs !bot, Chaoborus, Salix, Escarbot, Melindaoba, MirgolthBot, Rei-bot, Zorrobot, TXiKiBoT, VolkovBot, BotMultichill, SieBot, Mike Coppolano, LaaknorBot, Smial, Luckas-bot, MauritsBot, Xqbot, D'ohBot, Lomita, RedBot, Chronoos, Ripchip Bot, Vibronix, EmausBot, ZéroBot, WikitanvirBot, Mjbmrbot, Bertol, OrlodrimBot, Wiki13, Medeville, Addbot et Anonyme : 15

### 6.2 Images

- **Fichier:Icone\_botanique01.png** *Source* : [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8b/Icone\\_botanique01.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8b/Icone_botanique01.png) *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Transferred from fr.wikipedia ; transfer was stated to be made by User:Jacopo Werther. *Artiste d'origine* : Original uploader was Pixeltoo at fr.wikipedia

### 6.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0