

# Légumes et les légumes-feuille potentiellement importants dans la region Pacifique de l'Ouest



*Comment bien  
cultiver les plantes  
alimentaires*

**FOOD PLANT  
SOLUTIONS**  
ROTARIAN ACTION GROUP

*Solutions pour lutter contre la malnutrition et pour  
favoriser la sécurité alimentaire*



[www.twollamas.org.au](http://www.twollamas.org.au)

A project of the Rotary Club of Devonport North,  
District 9830 and Food Plants International



[www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)

# Légumes et légumes-feuilles potentiellement importants dans la région Pacifique Ouest



L'organisation "Two Llamas" projets sociaux et environnementaux travaille avec des communautés autochtones vivant en complète autarcie dans les zones de l'Océanie et de l'Asie du Sud-Est.

L'organisation s'est associée avec "Food Plant Solutions" afin d'aider à améliorer l'apport nutritionnel en partageant les connaissances, en renforçant l'autonomie et en améliorant la sécurité alimentaire. Pour plus d'informations sur nos projets et nos engagements, n'hésitez pas à vous rendre sur notre site internet: [www.twollamas.org.au](http://www.twollamas.org.au)

Pour plus de détails sur ce programme, merci de nous contacter via les adresses e-mails suivantes: [info@foodplantsolutions.org](mailto:info@foodplantsolutions.org) ou [info@supwildernessadventures.com](mailto:info@supwildernessadventures.com) (Two Llamas Projets Sociaux et Environnementaux)

En plus de ce livret, d'autres publications ont été réalisées pour la région Pacifique de l'Ouest. Vous pouvez donc les télécharger via notre site web: [www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)  
Nous encourageons et accueillons votre soutien.



Food Plant Solutions-un projet du Rotary Club de Devonport North, Rotary District 9830 & Food Plants International.

Food plants solution travaille en accord avec Rotary International Policy mais n'est pas contrôlé par le Rotary ou n'est pas une agence du Rotary



# Légumes et légumes-feuille potentiellement importants dans la région Pacifique Ouest

*Comment bien cultiver les plantes  
alimentaires*

Tables des matières:

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Légumes-feuilles | Pages 1 - 26  |
| Légumes          | Pages 27 - 39 |

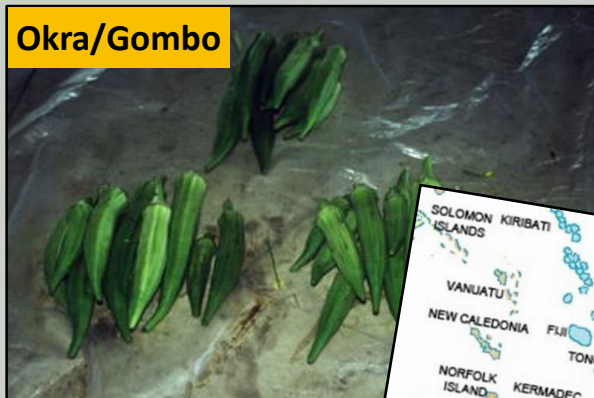
Autres publications de la même série :

**Fruits et arachides dans la région Pacifique de l'ouest**

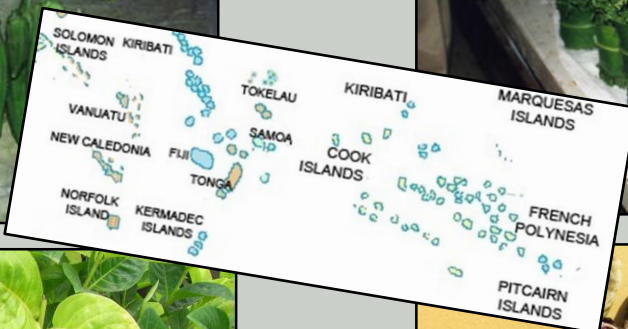
**Bien jardiner et bien cultiver les racines alimentaires**

# Les magnifiques espèces de légumes-feuille dans les îles du Pacifique ouest

**Okra/Gombo**



**Fougère**



**Ofenga**



**Feuilles de haricot**



# Les légumes-feuille les aliments sains d'un pays

Feuille d' Aibika



Feuille d' Amaranthe



Feuille de patate douce



Feuille de Baobab



# Usage des légumes-feuille

## Récolte et cuisine d'un mélange de feuilles



**De nombreux légumes-feuille poussent aux abords des maisons et des routes/chemins.**



**Les légumes-feuille doivent de préférence être cuits avant d'être consommés.**



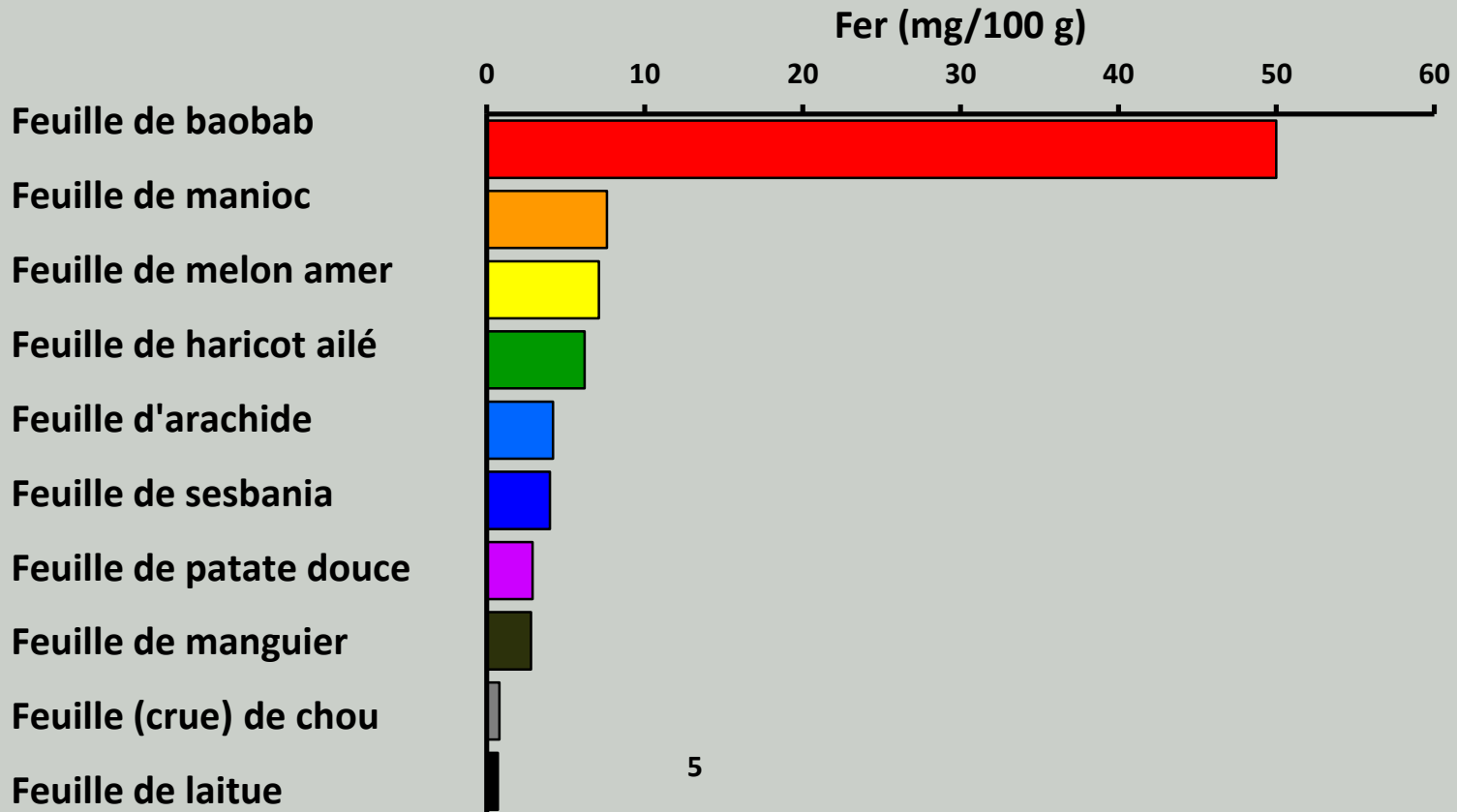
**Ce sont des aliments sains.**



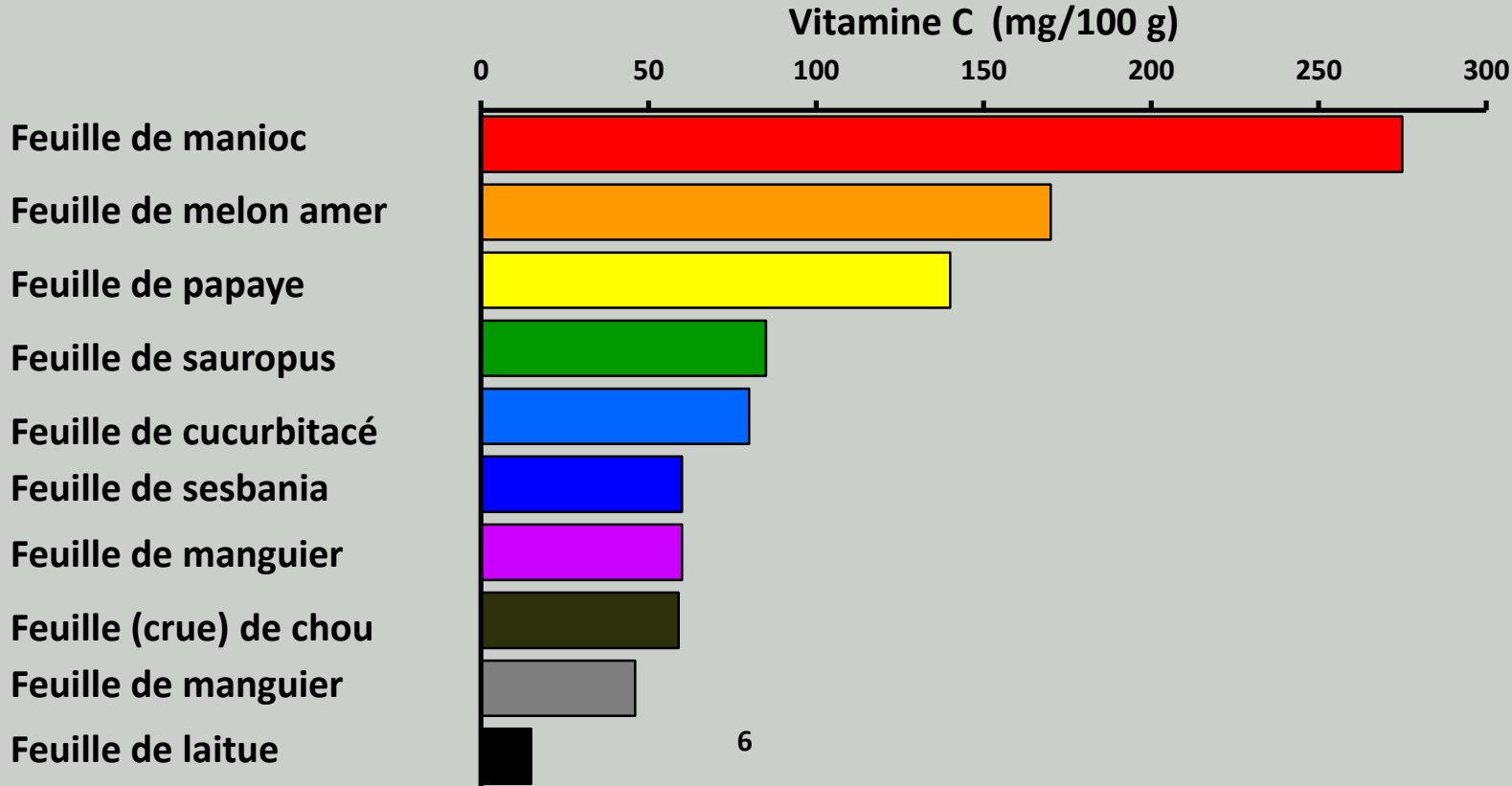
# Les personnes en bonne santé mangent des légumes-feuilles

- De nombreuses plantes ont des feuilles comestibles
- Les feuilles comestibles comportent de nombreux nutriments
- En règle générale, toutes les feuilles comestibles devraient être cuites afin d'éliminer toute bactérie.
- Tout le monde devrait manger un peu de feuilles tropicales tous les jours afin de rester en bonne santé.
- Certains légumes-feuilles peuvent pousser dans les haies, dans les marais, dans les sols coralliens et aux abords des maisons permettant ainsi de fournir un approvisionnement quotidien régulier.

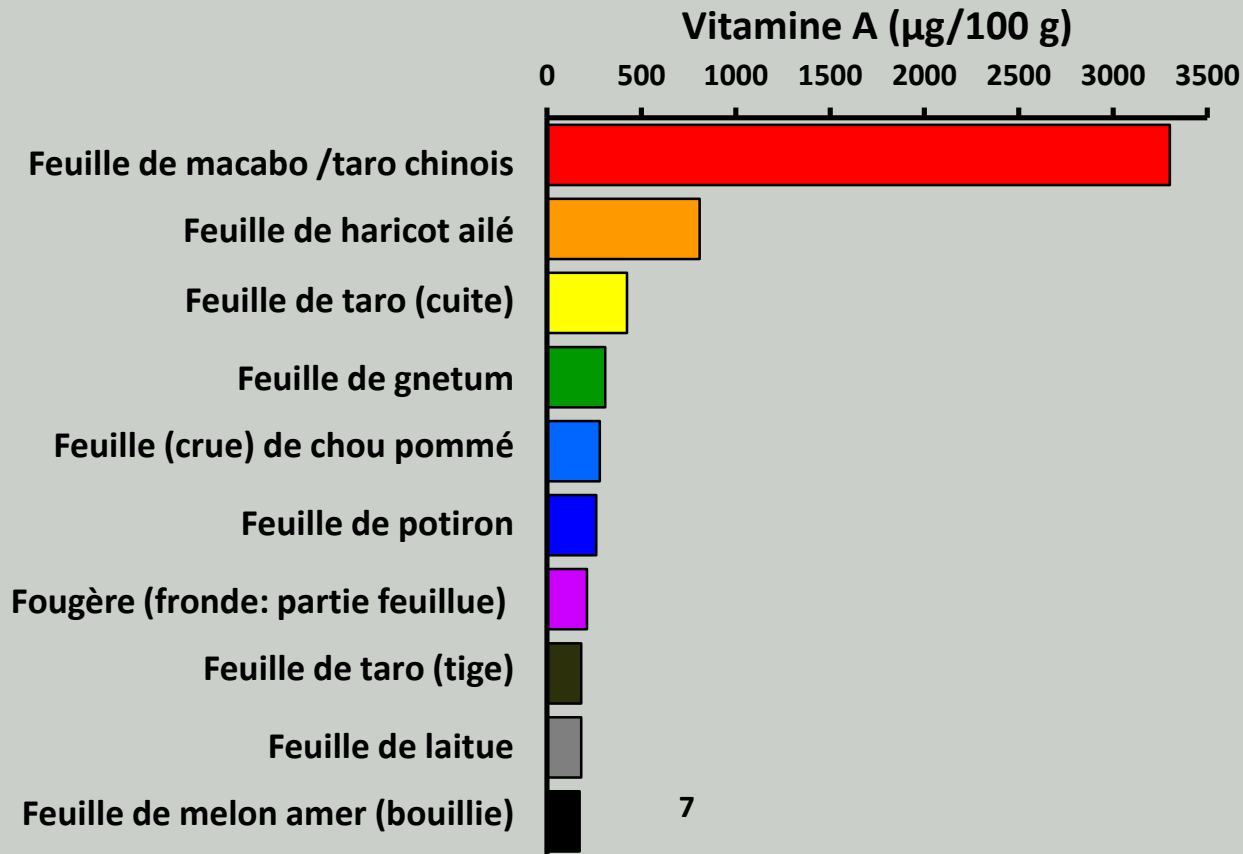
# Les légumes-feuilles- apport en fer



# Les légumes-feuilles- apport en Vitamine C (important pour la santé)



# Les légumes-feuilles- apport en Vitamine A



# L' Aibika (slippery cabbage)- une plante aux feuilles délicieuses et riches en nutriments



A frire ou à cuire à la vapeur pour éviter que cela ne devienne visqueux.



*Abelmoschus manihot*



# L' Amaranthe- une plante qui pousse vite une des plantes les plus prisée pour les jardins domestiques



Pour que la  
plante pousse  
bien, il est  
recommandé  
de disperser  
les graines  
parmi les  
restes de  
cendres de  
feu.



*Amaranthus spp*



# Le macabo/ taro chinois



*Xanthosoma sagittifolium*



Une plante avec des  
feuilles en forme d'oreilles  
d'éléphant qui pousse très  
facilement



# Le taro géant des marais

*Cyrtosperma merkusii*



Le taro géant des marais pousse soit dans les marais soit dans les eaux saumâtres.



Les feuilles et les jeunes fleurs peuvent être cuites afin d'être mangées.

# Feuilles de patate douce plante qui recouvre les sols ou plante grimpante



*Ipomoea batatas*



Les feuilles sont comestibles crues ou cuites.

# Feuilles de gnetum



*Gnetum gnemon*  
Des feuilles tendres



# Feuilles de Sauropus-un arbuste ux feuilles tendres populaire en Asie et Pacifique



Les jeunes feuilles  
peuvent être mangées  
crues et les feuilles  
anciennes sont à  
consommer cuites.



Les fruits peuvent être  
utilisées pour faire de la  
confiture.



*Sauropus androgynus*



# Feuilles de potiron une des meilleures plantes tropicales



*Cucurbita maxima*



# Feuilles de manioc



*Manihot esculenta*

Les jeunes feuilles sont  
comestibles après cuisson.



# La fougère

## Une plante populaire dans les régions Asiatique et Pacifique

Délicieux quand c' est cuit dans du lait de noix de coco.

Les feuilles peuvent êtres frites, cuites à la vapeur et utilisées dans des ragoûts.

Cette plante pousse dans les sols humides et sur les berges des cours d 'eau.



# La feuille de taro une plante comestible très fine en bouche



*Colocasia esculenta*

# Ofenga



*Pseuderanthemum whartonianum*



# Legumes-feuilles de la région Pacifique Ouest



**Mangue**

**Les feuilles vertes  
comestibles  
devraient être  
consommées  
quotidiennement.**



**Amaranthe**

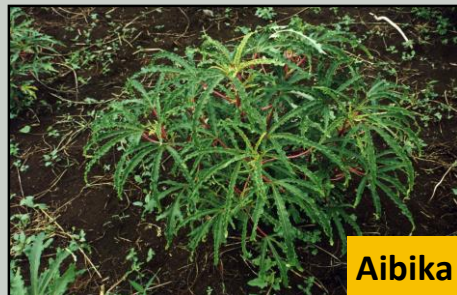
**Elles doivent être cuisinées,  
frites, cuites à la vapeur ou  
bouillies.**



**Haricot kilomètre**



**Cucurbitacé**



**Aibika**

# Feuilles comestibles



**Okra**



**Aibika**



**Potiron**



**Taro**



**Taro des marais**

# Feuilles comestibles



Melon amer



Gnetum



Papaye

# Feuilles comestibles



# Feuilles comestibles



# Feuilles comestibles



**Patate douce**



**Taro (chinois)**



**Fougère**



**Pastèque**



**Ofenga**



**Haricot ailé**



**Amaranthe**

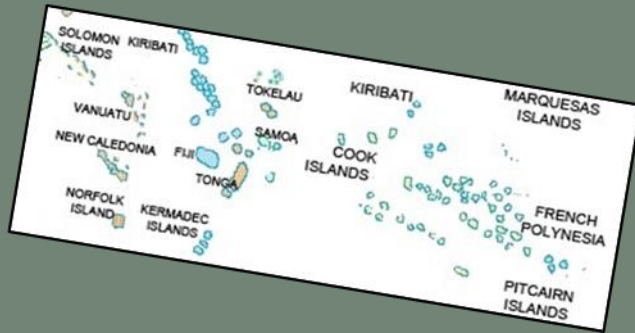
# Plantes vénéneuses

Certains aliments contiennent des substances qui peuvent rendre malade. Il est primordial de vérifier les méthodes de préparation des aliments avant de les manger.

Voici certains exemples :

- Certaines feuilles possèdent des bactéries qui peuvent entraîner des douleurs d'estomac. C'est pourquoi les aliments doivent être cuits afin d'éliminer les traces de bactéries.
- Le cyanure est un poison que l'on trouve fréquemment dans les plantes (ex: le manioc). Cela les rend plus amère mais sa présence disparaît complètement quand la plante est bien cuite.
- Les oxalates sont assez communs dans la composition des plantes. Ils sont acides et peuvent brûler la gorge. Changer l'eau durant la cuisson peut permettre de diminuer la présence d'oxalates.
- Les plantes peuvent accumuler des nitrates qui sont poisonneux pour les enfants. Cela arrive quand trop d'engrais azotés sont en contact avec la plante (exemple : amarante)

# La région Pacifique de l'ouest des îles comportant des légumes de grande qualité



**Okra**



**Melon amer**



**Pitpit grande taille**

# Des légumes qui apportent variété et nutrition



Pâtisson

Comme certains légumes ne poussent qu'à certaines saisons, les familles devraient cultiver une large variété de légumes afin de s'auto-approvisionner tout au long de l'année.

Certains légumes et certaines feuilles comestibles devraient être plantés aux abords des maisons afin d'être facilement accessibles, même quand il pleut ou quand les personnes ne peuvent pas accéder à des jardins situés loins de chez eux.



Carotte



Potiron

# Les légumes variété et goût



**PitPit grande taille**



**Amaranthe**



**Haricot kilomètre**



**Haricot ailé**

# Pitpit grande taille : délicieux cuit dans du lait de noix de coco



Un aliment de  
saison  
alléchant et  
nutritif.



*Saccharum edule*



# Okra: plante tropicale adaptée aux plaines plutôt qu'aux hauts-plateaux



*Abelmoschus esculentus*



Les jeunes feuilles, les gousses et les graines peuvent être mangées.

Les feuilles sont comestibles cuites comme le chou caraïbe.

Les gousses (les cosses) peuvent être mangées cuites ou alors préparées dans des soupes épaisses.



# Le melon amer: un condiment épicé



*Momordica charantia*

Les jeunes feuilles peuvent être cuites et mangées comme des herbes aromatisantes.

Les fruits amers de cette plante sont utilisés dans des soupes et des ragoûts. Le fruit a également des vertus médicinales qui permet de réduire l'apparition de virus/maladies.



Les graines doivent être mises à tremper durant 24 heures avant d'être plantées fin d'avoir de meilleures chances pour la pousse.

La plante a besoin d'un treillis afin de pouvoir grimper durant sa croissance

# Le potiron/citrouille: fruit et feuille comestibles



Conserver les  
graines pour  
permettre ensuite  
de reproduire des  
plantes qui seront  
moins exposées aux  
maladies.



Les graines peuvent  
être grillées et les  
jeunes feuilles  
peuvent être  
consommées

*Cucurbita maxima* and  
*Cucurbita moschata*



# Le haricot ailé : une plante fantastique

## Tout est comestible : les feuilles, les graines, les fleurs, les cosses et les racines.



*Psophocarpus tetragonolobus*



Une plante très importante qui fournit des aliments de bonne qualité et qui permet d'améliorer les sols. Les racines engraissées poussent souvent uniquement dans les régions plus froides.



# Le haricot kilomètre : un haricot traditionnel



Un haricot grimpant traditionnel avec des feuilles , des cosses, des racines et des graines qui peuvent être cuits afin d'être mangés.

*Vigna unguiculata subsp. sesquipedalis*



# Leucéna à tête blanche

Les cosses peuvent être bouillies afin  
d'être mangées.



*Leucaena leucocephala*

# Arachide ou cacahuète

Une plante qui pousse mieux dans les régions sèches/arides

*Arachis hypogea*



Les graines  
peuvent être  
mangées cuites ou  
crues



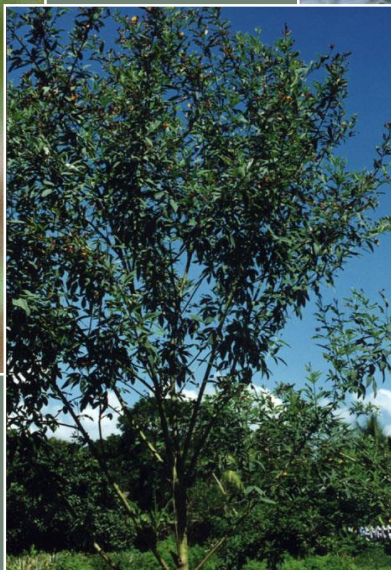
# Pois d'Angole: arbuste avec des feuilles et des graines comestibles



*Cajanus cajan*



Les feuilles, les cosses  
et les germes peuvent  
être cuits afin  
d'être mangés.



Le pois d' Angole ou pois cajan a des  
racines profondes qui recyclent les  
nutriments et l'aident à pousser dans  
des endroits plus secs.  
En devenant un légume, il transmet  
ainsi de l'azote dans le sol.

# Les bourgeons de banane: un légume particulier



*Musa spp.*



Les bourgeons floraux mâles de plusieurs sortes de bananes sont déchiquetés , cuits et mangés. Ils contiennent des protéines et du fer.

# Remerciements

Cette publication a été développée dans le cadre d'un programme entrepris par Food Plant Solutions Rotarian Action Group et SUP Wilderness Adventures.

Il n'aurait pas été possible sans l'engagement et le soutien des différents bénévoles qui ont partagé la vision, et généreusement donné de leur temps et de leur énergie afin de soutenir ce projet.

Révision, mise en page et mise en forme – Lyndie Kite, John McPhee, Rick Campbell, Melanie Bower et Karalyn Hingston.

Traduction réalisée par Charlotte Menard.

Food Plant Solutions-un projet du Rotary Club de Devonport North, Rotary District 9830 & Food Plants International.



Food Plant Solution travaille en accord avec Rotary International Policy mais n'est pas contrôlé par le Rotary ou n'est pas une agence du Rotary.



*Solutions pour lutter contre la  
malnutrition et pour favoriser la  
sécurité alimentaire*

**FOOD PLANT  
SOLUTIONS**  
ROTARIAN ACTION GROUP

[www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)