



Livret de recettes à base de poudre de moringa Bio



Table des matières

<i>Jus tonifiant ananas, pommes</i>	4
<i>Jus abricot, banane</i>	5
<i>Smoothie kiwi, banane</i>	6
<i>Smoothie banane, pomme</i>	7
<i>Smoothie à la banane</i>	8
<i>Smoothie vert</i>	9
<i>Guacamole et ses chips de radis noir</i>	10
<i>Tartinade de petits pois</i>	11
<i>Mayonnaise au moringa</i>	12
<i>Pesto au moringa</i>	13
<i>Velouté courgettes</i>	14
<i>Velouté petits pois - Menthe</i>	15
<i>Courgettes au moringa</i>	16
<i>Pâtes sauce pesto-moringa</i>	17
<i>Salade d'hiver</i>	18
<i>Flans d'asperge</i>	19
<i>Filet de poisson sauce au moringa</i>	20
<i>Curry de lentilles au moringa et lait de coco</i>	21
<i>Cake à la poudre de moringa et gelée de myrtille</i>	22
<i>Boules chocolat - Moringa</i>	23
<i>Pancakes au moringa</i>	24

Le Moringa Oleifera est un arbre à croissance rapide originaire de l'Inde et du Sri Lanka, aux incroyables qualités nutritionnelles. Aujourd'hui, on le retrouve tout le long des zones tropicales et subtropicales d'Afrique, d'Asie et d'Amérique latine.

Le Moringa, appelé aussi "arbre miracle" ou "arbre de vie", a de petites feuilles arrondies contenant une quantité incroyable d'éléments nutritifs : protéines avec tous les acides aminés essentiels, minéraux : calcium, magnésium ..., vitamines, anti-oxydants, oméga 3, 6 et 9.

Il n'est pas étonnant qu'il soit utilisé comme source nutritive et en médecine depuis près de 4 000 ans.

Nous avons apporté un soin tout particulier à la qualité de nos modes de culture et à l'élaboration de notre poudre de Moringa Bio. Les feuilles sont récoltées et séchées dans une plantation isolée de toute pollution au Burkina Faso.

Le **moringa pur en poudre** est la forme la plus concentrée. Une à trois cuillères à café par jour (3 à 9 grammes) suffisent à faire le plein en nutriments essentiels et à booster les défenses de l'organisme.

En cuisine, vous pouvez :

- l'incorporer dans un jus, un smoothie ou un lait végétal,
- l'utiliser en condiment sur vos salades, en vinaigrette ou en pesto (il s'allie bien avec l'huile d'olive),
- la diluer dans du lait de coco pour une boisson ou un curry,
- l'utiliser en pâtisserie.

L'ensemble de ces recettes ont été compilées par MorigaWays.

Pour nous faire part de vos remarques et suggestions ou pour commander de la poudre de moringa bio, merci de nous contacter par email.



Jus tonifiant ananas, pommes

Ingrédients (4-5 verres de jus)

- 6 pommes
- 1 ananas
- 2 citrons verts
- 2 c. à café de moringa en poudre
- 1 petit morceau de gingembre émincé

Recette

1. Couper les fruits en morceaux et les mettre dans un mixeur ou un extracteur de jus.
2. Ajouter la poudre de moringa, le citron, le gingembre.
3. Mixer tous les ingrédients jusqu'à avoir un mélange homogène
4. Mettre au frais 30 min.
5. Agiter avant de servir, la poudre de moringa n'étant pas très soluble dans l'eau.



Jus abricot, banane

Ingrédients

- 4 abricots bien mûrs
- 1 banane
- 2 dattes
- Jus d'orange selon la consistance désirée
- 2 c. à café de moringa en poudre

Recette

1. Faire gonfler les dattes dans de l'eau chaude pendant 5 min, les dénoyauter
2. Laver et dénoyauter les abricots.
3. Mettre tous les ingrédients : abricots dénoyautés, banane pelée, dattes coupées en morceaux, jus d'orange et moringa, dans un blender.
4. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture bien mousseuse.
5. Consommer immédiatement.



Smoothie kiwi, banane

Ingrédients (2 pers.)

- 2 bananes
- 3 kiwis
- 1 à 2 c. à café de moringa en poudre
- 10 glaçons

Recette

1. Éplucher et couper les fruits en morceaux.
2. Mixer tous les ingrédients.
3. Ajouter plus ou moins de glaçons pour obtenir la consistance souhaitée.
4. À consommer aussitôt.



Smoothie banane, pomme

Ingrédients (2 pers.)

- 2 pommes
- 2 bananes
- 1 citron vert (jus)
- 280 g yaourt grec
- 2 c. à café de miel
- 20 ml de lait de coco
- 1 à 2 c. à café de moringa en poudre

Recette

1. Peler les bananes et les couper en morceaux.
2. Laver les pommes, enlever les pépins et les couper en morceaux.
3. Mixer avec le jus de citron.
4. Ajouter le lait de coco, le yaourt et le miel et mixer de nouveau
5. Une fois le smoothie homogène et sans morceaux, ajouter la poudre de moringa et mixer une nouvelle fois rapidement.
6. Mettre au frais 30 min. ou ajouter quelques glaçons et consommer immédiatement.



Smoothie à la banane

Ingrédients (2 pers.)

- 2 bananes
- 1 à 2 c. à café de moringa en poudre
- 40 cl de lait d'amande

Recette

1. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse et onctueuse.
2. Selon la consistance souhaitez, ajouter plus au moins de lait.
3. À consommer aussitôt.



Smoothie vert

Ingrédients (2 pers.)

- 2 bananes, 1 poire, 2 kiwis
- 1 avocat
- 1 citron vert (jus)
- 2 poignées épinard frais
- 1 yaourt grec
- 1/2 grenade
- 100 g myrtille
- 50 g graine de courge
- 1 à 2 c. à café moringa en poudre

Recette

1. Peler les bananes, l'avocat, la poire et les kiwis. Réserver une demi-banane, une demi-poire et un demi-kiwi, et mixer le reste avec les épinards, le jus du citron vert et la poudre de moringa.
2. Goûter et sucrer si nécessaire avec du sucre ou du miel. Verser dans des bols.
3. Battre énergiquement le yaourt et verser la moitié dans chacun des bols.
4. Couper en tranches le reste de banane, de poire et de kiwi et les disposer à la surface du smoothie.
5. Terminer en disposant joliment les myrtilles, la grenade et les graines de courge.



Guacamole et ses chips de radis noir

Ingrédients

- 1 avocat
- 1 citron vert
- 1 échalote
- 2 c. à café de moringa en poudre
- Sel et poivre
- Piment d'Espelette
- 1 radis noir
- Graines de sésames noir

Recette

1. Émincez très finement l'échalote, écrasez à la fourchette l'avocat, pressez le citron vert. Mélangez le tout en assaisonnant avec le sel, le poivre, le moringa et le piment d'Espelette
2. Coupez de fines rondelles de radis noir
3. Préparer des toasts en parsemant dessus quelques graines de sésame noir



Tartinade de petits pois

Ingrédients

- 400 g de petits pois frais écosés (soit environ 800 g) ou congelés
- 2 cuillères à soupe de purée d'amande
- 1/2 jus de citron
- 1 cuillère à café de moringa en poudre
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette

1. Cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante.
2. Rincer les petits pois sous l'eau froide et les placer dans le mixeur avec le reste des ingrédients. Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse et onctueuse. Tamiser éventuellement.
3. Rectifier l'assaisonnement et servir frais avec un peu de graines de sésame et d'herbes fraîches.



Mayonnaise au moringa

Ingrédients

- 1 œuf
- 2 cl d'huile, un peu de moutarde
- 2 c. à café de poudre de moringa
- 2 c. à café de zestes de mandarines (ou d'orange) bio séchées en poudre

Recette

1. Réaliser votre mayonnaise comme d'habitude, en utilisant un peu de moutarde. Ajouter ensuite la poudre de feuilles de moringa.
2. Servir cette mayonnaise avec des asperges, de la viande blanche ou du poisson.



Pesto au moringa

Ingrédients

- 50 g de feuilles de basilic frais
- 20 g de graines de tournesol
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à café de moringa en poudre
- 10 g de levure maltée
- Sel marin
- 85 ml d'huile d'olive

Recette

1. Torréfier légèrement les graines de tournesol, à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'elles soient un peu dorées.
2. Piler les graines de tournesol en poudre grossière.
3. Mixer les feuilles de basilic avec la gousse d'ail et mettre la purée de basilic obtenue dans un bol.
4. Ajouter la poudre de tournesol, la poudre de moringa et la levure maltée, mélanger le tout.
5. Recouvrir la préparation d'huile de chanvre. Ajustez l'assaisonnement avec du sel marin complet.
6. Conserver au frais, dans un petit bocal hermétique.
7. Servir sur des pâtes, des pommes de terre, ... Utiliser ce pesto en guise de sauce salade, ou le tartiner sur du pain à l'apéritif.



Velouté courgettes

Ingrédients pour 1 personne

- Une courgette bio
- 1 c. à soupe de moringa en poudre
- 1/2 cube de bouillon de légumes bio
- Quelques graines de courges
- Un filet d'huile d'olive
- Quelques tiges de ciboulette fraîche
- Une cuillère à soupe de chèvre frais

Recette

1. Faire bouillir 50 cl d'eau avec le bouillon, puis ajouter la courgette bio non pelée coupée en morceaux.
2. Laisser cuire 7-8 minutes. Lorsque la courgette est tendre, mixer le tout, avec le moringa et le chèvre frais.
3. Ajouter un filet d'huile d'olive, quelques graines de courges et de la ciboulette.



Velouté petits pois – Menthe

Ingrédients (4 pers.)

- 500 g de petits pois surgelés
- Feuilles de menthe
- 2 c. à café de [moringa en poudre](#)
- 2 c. à soupe de crème

Recette

1. Faire cuire les petits pois dans de l'eau bouillante.
2. Une fois cuits, mixer les petits pois avec 2 ou 3 louches d'eau de cuisson, la crème, le moringa et la menthe.
3. Tamiser ou passer la préparation au chinois.
4. A consommer chaud ou froid.
5. Ajouter si vous le souhaitez quelques lardons grillés sur le dessus



Courgettes au moringa

Ingrédients (2 pers.)

- 2 grandes courgettes bio
- Quelques tomates séchées
- Des pignons de pin
- 1 c. à café de Moringa en poudre

Recette

1. Laver les courgettes et les éplucher (pas complètement pour plus de couleurs dans l'assiette)
2. Râper les courgettes en bâtonnets, ou les couper en spaghettis ou en tagliatelles à l'aide d'une mandoline.
3. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et, lorsque l'huile est chaude, jetez-y les courgettes.
4. Laissez cuire une dizaine de minutes, à feu doux, en remuant de temps en temps. Les spaghettis doivent être tendres mais pas trop.
5. Une fois cuites, disposez les courgettes dans un plat, saupoudrez-les d'une cuillère à café de poudre de Moringa et mélangez délicatement.
6. Ajoutez les tomates séchées coupées en morceaux et les pignons de pin préalablement grillés à la poêle.



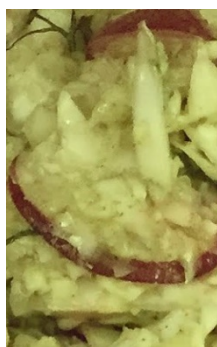
Pâtes sauce pesto-moringa

Ingrédients

- 250 g de spaghettis
- 50 g de feuilles fraîches de basilic
- 1 à 2 gousses d'ail
- 30 g de pignons de pin
- 50 g de parmesan râpé
- 125 ml d'huile d'olive
- 1,5 c. à soupe moringa en poudre

Recette

1. Faire une purée au mixeur avec le basilic, les gousses d'ail épluchées, les pignons de pin et l'huile.
2. Ajouter le parmesan et la poudre de feuilles de moringa bio, mélanger.
3. Faire cuire les spaghettis et servir avec le pesto-moringa.



Salade d'hiver

Ingrédients (4 pers.)

- 1/2 chou pointu
- 1 petit fenouil
- 1 petit radis noir ou une botte de radis
- 2 c. à café de [moringa pur poudre](#)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de tamari ou sauce soja
- Quelques gouttes de jus de citron

Recette

1. Emincer les légumes et mélanger
2. Verser l'huile d'olive sur la pure poudre de moringa, mélanger puis ajouter le tamari et ajuster selon votre goût avec quelques gouttes de citron.
3. Assembler... C'est prêt !



Flans d'asperge

Ingrédients

- 500 g d'asperges vertes
- 1 citron
- 1 c. à café de moutarde
- 2 c. à café de moringa en poudre
- 4 œufs
- 25 cl de crème
- Sel, poivre

Recette

1. Préchauffer le four à 180° C et couper les asperges en morceaux et les faire revenir une dizaine de minutes.
2. Battre les œufs, la crème, la moutarde, le jus de citron, le moringa, le sel et le poivre dans un saladier. Incorporer les asperges.
3. Remplir des ramequins avec la préparation et mettre dans un bain-marie
4. Enfourner environ 30 min et laisser refroidir avant de servir.



Filet de poisson sauce au moringa

Ingrédients (2 pers.)

- 1 beau filet de poisson
- 1 c. à soupe d'huile
- 200 g de crème fraîche ou de lait de coco
- 1 c. à soupe de [moringa en poudre](#)
- 1 filet de citron
- 1 bouquet de coriandre

Recette

1. Faire revenir le filet de poisson dans un peu d'huile.
2. Quand il est presque cuit, ajouter la crème et la poudre de moringa, mélanger pour que la crème devienne verte.
3. Ajouter un filet de citron et décorer avec des quartiers de citron et des feuilles de coriandre



Curry de lentilles au moringa et lait de coco

Ingrédients (3-4 pers.)

- 1 tasse de lentilles roses
- 1/2 patate douce
- 1/2 oignon rouge
- 1 c. à soupe de pâte de curry
- 50 ml de lait de coco
- 1 c. à soupe de [moringa en poudre](#)
- Huile, sel

Recette

1. Faire cuire la demi-patate douce coupée en dés ou en tranches dans de l'eau bouillante salée.
2. En même temps, faire cuire les lentilles roses dans trois fois leur volume. Quand les lentilles commencent à être tendres mais encore fermes, égoutter.
3. Lorsque tous les ingrédients sont prêts, faire revenir l'oignon coupé en lamelles dans un peu d'huile, ajouter les lentilles, la patate douce, le lait de coco, la poudre de moringa et la pâte de curry. Mélanger et saler.



Cake à la poudre de moringa et gelée de myrtille

Ingrédients

- 3 œufs
- 70 g de sucre muscovado
- 150 g de farine de maïs
- 25 g poudre de noisettes
- 25 g arrow root
- 100 g de margarine végétale
- 1 c. à café de bicarbonate
- 1 c. à soupe de moringa en poudre

Recette

1. Placer les dattes dans un bol et les recouvrir d'eau. Laisser macérer 1 h. Egoutter et enlever les noyaux.
2. Mélanger les dattes, la poudre d'amande, la poudre de cacao, l'huile de coco, la noix de coco râpée, les graines de chia jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Laisser reposer 30 min. pour attendrir les graines de chia.
4. Faire des boules avec le mélange, les rouler dans la poudre de moringa.
5. Placer les boules dans une assiette et mettre au réfrigérateur 1/2 heure minimum avant de déguster.



Boules chocolat - Moringa

Ingrédients

- 12 dattes Medjool
- 1/3 de tasse d'huile de coco
- 1/2 tasse de noix de coco râpée
- 1/3 de tasse de poudre de cacao
- 1 tasse de poudre d'amandes
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à café de moringa en poudre pour l'enrobage

Recette

1. Séparer les blancs des jaunes. Ajouter le sucre aux jaunes et fouetter jusqu'à obtention d'un ruban (le mélange doit être mousseux et très clair). Batre les blancs assez fermes.
2. Incorporer la farine de maïs, la poudre de noisettes, l'arrow root, le bicarbonate et la poudre de feuilles de moringa au mélange jaunes/sucre.
3. Faire fondre la margarine végétale et l'ajouter à la pâte. Si l'appareil est un peu trop épais, ajouter de la crème végétale ou un peu d'eau de source.
4. Incorporer délicatement les blancs à l'aide d'une spatule.
5. Verser la pâte dans un moule rectangulaire et mettre au four 15 min à 210° puis 45 min à 150°. Mettre un papier d'aluminium si le cake dore trop. Laisser refroidir avant de démouler.
6. Couper le cake sur 2 niveaux et fourrer avec de la gelée de myrtille. Placer le cake 2 h au froid avant de servir.



Pancakes au moringa

Ingrédients

- 185 g de farine
- 2 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 4 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 1 c. à soupe de moringa en poudre
- 50 g de beurre fondu

Recette

1. Mélanger le lait, les œufs, le sirop d'érable et le beurre fondu,
2. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure chimique, la poudre de moringa et la pincée de sel. Faire un puits au centre puis ajouter le mélange liquide petit à petit tout en remuant pour éviter la création de grumeaux,
3. Faire chauffer votre poêle à feu moyen, puis verser une louche de la pâte à pancakes, lorsque des bulles commencent à apparaître, retourner votre pancake à l'aide d'une spatule et faire cuire environ 40 à 50 secondes.
4. Continuer cette même opération jusqu'à épuisement de la pâte,
5. À déguster encore tiède avec un bon filet de sirop d'érable, du beurre, du miel ...