

Commission du Pacifique Sud



Services de
santé publique

**ALIMENTS DU
PACIFIQUE SUD**

Fiche
Édition revue
1995

6

Les plantes à feuilles vertes

**Des plantes nutritives
qui poussent dans les
îles**

Les feuilles vertes jouent un rôle important dans l'alimentation dans pratiquement tous les pays du monde. Selon les scientifiques, il existe environ un millier de plantes à feuilles comestibles (dites aussi feuilles légumières). Beaucoup d'entre elles poussent dans les îles du Pacifique. Certaines se trouvent ou se cultivent sur les atolls coralliens.

Selon le cas, ces feuilles vertes poussent sur des arbres ou des arbustes, ou sur de petites plantes feuillues. Les arbres et les arbustes donnent des feuilles pendant longtemps, y compris la saison sèche; ils nécessitent peu de soins et peuvent servir de haies autour des jardins. Les choux, les légumes verts du genre épinards, et d'autres petites plantes feuillues produisent plus de feuilles en moins de temps et sont plus faciles à cueillir.

Les arbres, les arbustes et les petites plantes feuillues se prêtent bien à la cul-



ture potagère : ils assurent à la famille un apport constant de légumes verts frais.

Il est parfois possible de trouver des feuilles vertes comestibles dans les brousses ou parmi les mauvaises herbes qui poussent dans les jardins ou les terres cultivées. Il suffit de cueillir et de préparer ces plantes traditionnelles pour avoir, à peu de frais, un légume vert qui est à la fois délicieux et très nourrissant.

Des aliments de qualité pour tous

Les feuilles de bien des plantes appréciées pour leurs qualités ornementales ou autres sont comestibles. C'est le cas du taro, de la patate douce, du manioc, des pousses de citrouille et du piment. Souvent, ces feuilles sont beaucoup plus nourrissantes que la partie principale de la plante. Toutefois, en enlevant à cette plante un trop grand nombre de feuilles, on risque d'en entraver la croissance. Il vaut mieux parfois cultiver deux parcel-

les différentes – l'une pour les feuilles et l'autre pour la plante elle-même.

Mais il suffit parfois d'aller au marché pour trouver des feuilles légumières, surtout si l'on habite en ville. Les feuilles vertes traditionnelles qu'on achète au marché sont généralement plus intéressantes sur le plan nutritionnel que la salade et le chou européens. Il est indéniable qu'en cultivant soi-même des plantes à feuilles vertes comestibles, on s'assure, d'une part, de leur fraîcheur, et de l'autre, qu'elles n'ont pas été traitées avec des pesticides.

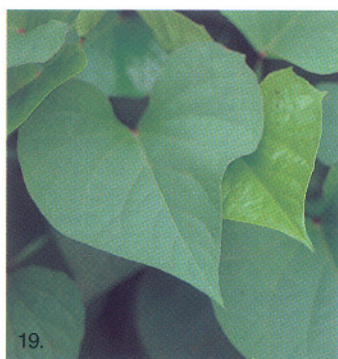
Certaines populations océaniques incluent couramment les feuilles vertes dans leur régime alimentaire, tandis que d'autres les considèrent comme l'aliment du pauvre ou s'en servent comme fourrage pour nourrir les animaux. A tort ! Ces feuilles sont en effet l'un des aliments les plus sains dans le Pacifique. Il faudrait, dans la mesure du possible, que chacun apprenne à en cultiver ou acheter et préparer toutes les variétés comestibles.

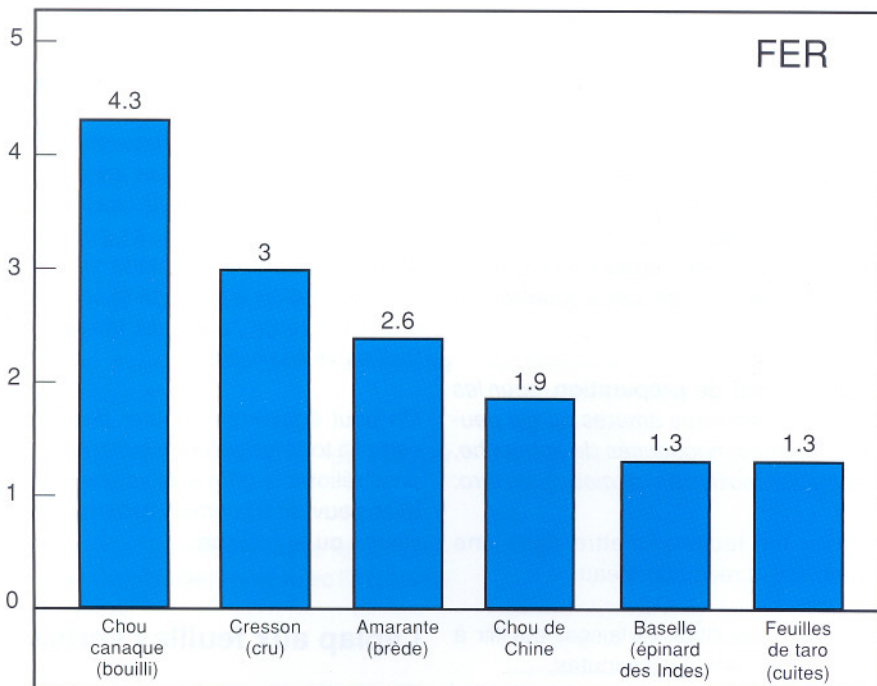


Quelques feuilles vertes du Pacifique

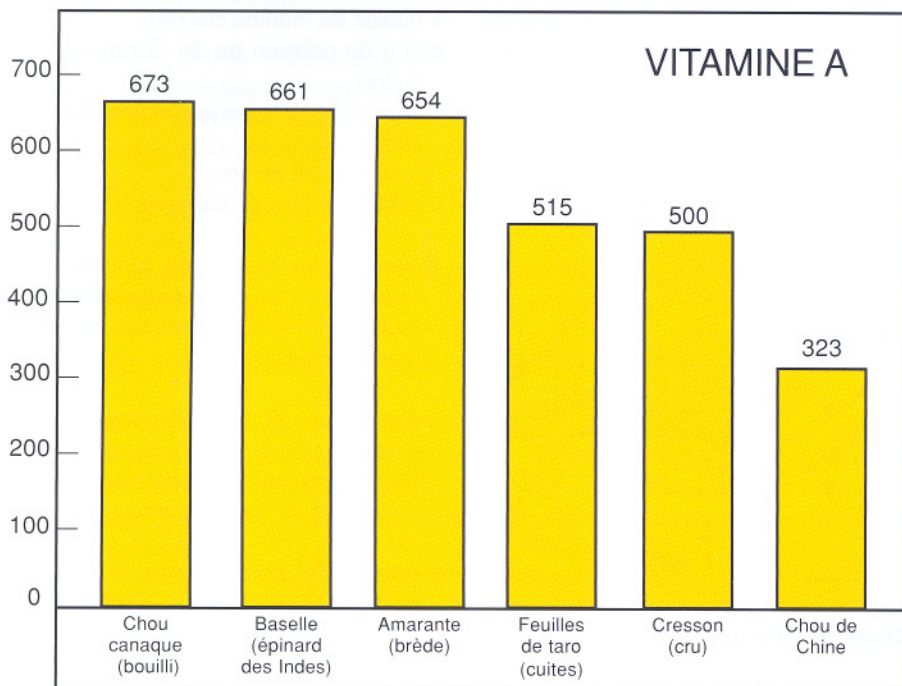
Nom français	Nom scientifique	Nom local	Valeur nutritive	Description de la plante	Préparation
1. Amarante (brèdes)	<i>Amaranthus</i> spp.	Aupua (PNG) Tubua (Fidji) Te mota (Kiribati) Bhaji (nom indien)	Très bonne	Plante à tiges droites et fleurs à épis; nombreuses variétés	Préparation simple ou faire sauter
2. Baselle (épinard des Indes)	<i>Basella alba</i> <i>Basella rubra</i>	Poi (nom indien)	Bonne	Plante grimpante ou buissonnante, à fleurs roses ou blanches et à feuilles ovales vert foncé	Préparation simple (pas plus de 5 mn), faire sauter ou manger cru en salade
3. Feuilles de manioc	<i>Manihot esculenta</i>	laui maniole (Tonga) Te tabioka (Kiribati)	Très bonne	Arbrisseau à tubercules avec des tiges et des feuilles de couleurs et de formes différentes	Choisir de jeunes feuilles; cuire selon le mode spécial de préparation. Ne pas manger cru
4. Feuilles de piment	<i>Capsicum frutescens</i>	Polo (Polynésie) Te boro (Kiribati)	Très bonne	Petit arbuste à fruits servant de condiment	Préparation simple ou faire sauter
5. Chou de chine	<i>Brassica chinensis</i>	Te kabitini taina (Kiribati) Kapisi siaina (Tonga)	Bonne	Feuilles vert foncé à côtes de couleur claire	Préparation simple, faire sauter ou manger cru en salade
6. Feuilles de pois à vache *	<i>Vigna unguiculata</i>	Piini (Tonga) Te bin (Kiribati)	Bonne	Plante grimpante ou buissonnante garnie de longues gousses	Préparation simple ou faire sauter
7. Raifort arborescent	<i>Moringa oleifera</i>	Tiaitian (Kiribati) Suijan (Fidji)	Très bonne	Arbre de petite taille à fleurs de couleur ivoire et à longues gousses	Préparation simple ou faire sauter
8. Chou canaque (brèdes canaques)	<i>Abelmoschus manihot</i> ou <i>Hibiscus manihot</i>	Aibika (PNG) Bele (Fidji) Pele (Polynésie) Ailan kapis (Vanuatu)	Très bonne	Arbuste de petite taille à feuilles vert foncé souples de formes variées et à fleurs jaunes	Préparation simple (pas plus de 5 mn, retourner les feuilles une fois)
9. Chou pommé	<i>Brassica oleracea</i> (var. capitata)	Te kabitini ni Imatang (Kiribati)	Assez bonne	Plante à gros bourgeon terminal composé de feuilles vert pâle compactes	Préparation simple, faire sauter ou manger cru en salade
10. Fougère comestible	<i>Athyrium esculentum</i>	Ota (Fidji)	Bonne	Grande fougère sauvage poussant en milieu humide et en bordure de rivière	Cueillir la pointe des tiges, couper en quatre et opter pour la préparation simple
11. Feuilles de figuier *	<i>Ficus</i> spp.	Lau fiki (Tonga)	Très bonne	Petit arbre à feuilles rugueuses et à fruits comestibles	Préparation simple ou faire sauter. Choisir les jeunes feuilles
12. Feuilles de gnemon	<i>Gnetum gnemon</i>	Tulip (PNG)	Très bonne	Petit arbre sauvage à fruits nuciformes	Choisir de très jeunes feuilles. Opter pour la préparation simple ou faire sauter. Ne pas manger cru
13. Mûrier indien	<i>Morinda citrifolia</i>	Te non (Kiribati) Nonu (Tonga)	Très bonne	Petit arbre à feuilles vert foncé, à fruits bosselés vert clair (différent du mûrier commun)	Choisir de jeunes feuilles et opter pour la préparation simple
14. Jeunes plants de chou vert	<i>Brassica oleracea</i> (var. acephala)	-	Bonne	Attendre que les jeunes plants aient atteint environ 10 cm avant de les cueillir.	Préparation simple, faire sauter ou manger cru en salade
15. Liseron d'eau	<i>Ipomoea aquatica</i>	Te kangkong (Kiribati)	Bonne	Plante herbacée rampante qui pousse dans l'eau ou en milieu humide, à fleurs roses ou blanches	Préparation simple, faire sauter ou manger cru en salade
16. Laitue	<i>Lactuca sativa</i>	Letisi (Polynésie)	Moyenne	Petit plant à feuilles longues ou cylindriques	À consommer cru, en salade, après avoir lavé à l'eau potable
17. Brède-morelle	<i>Solanum nigrum</i>	Polo kai (Tonga) Malasou (Fidji) Karakap (PNG)	Bonne	Arbrisseau à fleurs et à petites baies vénéneuses qu'il ne faut surtout pas manger	Préparation simple ou faire sauter. Préférer les jeunes feuilles
18. Pousses de citrouille	<i>Cucurbita moschata</i>	Te baukin (Kiribati) Lip pamkin (PNG) Lau hina (Tonga)	Bonne	Plante à tiges rampantes porteuses de fruits (citrouilles) et de feuilles tendres	Choisir des pousses et des feuilles jeunes. Préparation simple ou faire sauter
19. Feuilles de patate douce	<i>Ipomoea batatas</i>	Te kumara (Kiribati)	Bonne	Plante rampante, généralement cultivée pour ses tubercules (patates douces) et dont les feuilles vertes et tendres sont comestibles	Préparation simple ou faire sauter
20. Feuilles de taro	<i>Colocasia esculenta</i> , <i>Xanthosoma</i> spp.	Te taororo (Kiribati)	Très bonne	Plante arbustive à tubercules (taros) et à feuilles tendres	Choisir de jeunes feuilles tendres aux tiges supérieures vert pâle. Opter pour le mode spécial de préparation. Ne pas manger cru. La tige est également comestible après cuisson.
21. Cresson	<i>Nasturtium officinale</i> , <i>Roripa nasturtium-aquaticum</i>	Cresson (Nouvelle-Calédonie) Kapisi vai (Samoa) Cress (PNG)	Bonne	Plante rampante aquatique	Cueillir uniquement les tiges ayant poussé dans de l'eau salubre et bien laver. Opter pour la préparation simple (3 mn seulement), faire sauter ou manger cru, en salade.
22. Haricot à côte * (pois ailé)	<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>	Bin (PNG)	Très bonne	Plante grimpante à longues gousses quadrangulaires	Préparation simple, faire sauter ou manger cru en salade

* Pas de photographie





Teneur en fer (exprimée en mg) par 100 g de feuilles vertes comestibles



Teneur en vitamine A (exprimée en µg) par 100 g de feuilles vertes comestibles

Les feuilles de couleur vert foncé sont particulièrement nourrissantes. Certains aliments ne contiennent qu'un petit nombre des substances nutritives dont l'organisme a besoin, alors que les feuilles vertes contiennent de nombreux sels minéraux et vitamines. Servies en abondance, elles contribuent à équilibrer les repas.

Les plantes fabriquent et stockent les **protéines** dont l'organisme a besoin pour se développer et conserver la santé. Les repas ne proposant pas d'autres sources de protéines (comme la viande, le poisson, les oeufs ou les légumineuses à graines) devraient toujours compren-

dre des portions généreuses de feuilles vert foncé.

Les feuilles vertes contiennent des sels minéraux importants dont le **fer** qui fortifie le sang, le **calcium** qui solidifie les os, le **magnésium** et le **potassium** qui contribuent au bon fonctionnement général de l'organisme lorsqu'on accomplit un travail demandant un effort particulier ou que l'on pratique différents sports dans un climat tropical.

Les feuilles vertes sont également une source de vitamines, notamment les vitamines A, B et C. Les vitamines sont essentielles au maintien d'une bonne

santé et contribuent au bon fonctionnement de l'organisme.

Les feuilles vertes contiennent pour la plupart une certaine quantité de protéines et sont riches en vitamines et en sels minéraux, mais, d'une façon générale, les feuilles de couleur vert foncé sont plus nourrissantes que les feuilles de couleur vert pâle.

Les feuilles vertes constituent également une bonne source de fibres alimentaires. Il est bien connu que les fibres évitent la constipation et qu'elles aident l'organisme à éliminer normalement et régulièrement. Il est également prouvé que les fibres ont tendance à faire baisser le taux de cholestérol et à éviter les cardiopathies.

À chacun selon ses besoins

Tous les membres de la famille devraient consommer des feuilles vertes tous les jours. Les enfants, les femmes enceintes et les femmes qui allaitent ont besoin des protéines, des vitamines et des minéraux qu'elles contiennent. S'ils viennent à manquer de fer, ils risquent de faire de l'anémie, ce qui s'explique par une insuffisance des globules rouges dans le sang. Ce phénomène se traduit chez la femme par un état de fatigue et de faiblesse et, chez les enfants, par de mauvais résultats scolaires et un manque d'enthousiasme pour les jeux et les sports. L'anémie peut être évitée grâce à la consommation de feuilles vertes en quantité.

Les personnes manifestant des besoins particuliers devraient consommer tous les jours des feuilles vertes cuites dans les quantités indiquées ci-après :

Bébés : âgés de 4 mois à 2 ans : 1 à 2 cuillerées à soupe

Enfants : âgés 2 à 5 ans : ¼ de tasse

Enfants d'âge scolaire : ½ tasse

Femmes enceintes : ½ tasse

Femmes qui allaitent : ½ tasse

Pour les bébés, il vaut mieux utiliser des feuilles tendres sans la tige. Au nombre des variétés convenant particulièrement aux bébés figurent la baselle, le chou canaque, la fougère et l'amarante.

Les bébés n'étant pas en mesure de mâcher leurs aliments, les feuilles doivent être réduites en purée et données à la cuillère. On peut également ajouter de petites quantités de feuilles vertes aux autres aliments pour bébés.

Une préparation simple ou élaborée

Les mois chauds et humides sont généralement la meilleure saison pour cueillir les feuilles vertes; c'est également l'époque où la repousse est la meilleure.

Il faut choisir, pour la cuisine, les feuilles jeunes et tendres. On peut aussi manger les pointes croquantes et les pousses latérales de certaines plantes. Les vieilles feuilles sont souvent dures, elles ont un goût plus prononcé et doivent être cuites plus longtemps.

Certaines plantes, comme le cresson, le liseron d'eau, la baselle, le chou de Chine et le chou pommé, peuvent être mangées crues, en salade. Les salades vertes crues sont très nourrissantes car elles permettent d'absorber la totalité des vitamines et des sels minéraux présents à l'origine et dont on perd une bonne partie à la cuisson. En outre, en mangeant des salades, on fait des économies d'énergie.

Si l'on veut manger les feuilles crues, il faut d'abord bien les laver et peut-être même les mettre à tremper quelques minutes dans un bol d'eau potable pour ensuite, avant de les utiliser, les éponger doucement avec un torchon ou les secouer pour en égoutter l'eau.

Vous pouvez également faire cuire les feuilles, les laisser refroidir, puis les manger en salade. Apprêtées ainsi, les fougères comestibles et les pousses de citrouille sont délicieuses.

Pour préparer une salade, il n'est pas nécessaire de suivre une recette à la lettre. On peut en effet y mettre tout légume ou aliment qu'on aura sous la main et dont on relèvera le goût avec un peu de jus de citron additionné d'huile, ou avec un peu d'assaisonnement.

Il ne faut jamais trop prolonger la cuisson des feuilles. Il est bon de les manger sitôt cuites. Voici quelques façons de les préparer :

Mode simple de préparation pour la plupart des feuilles vertes :

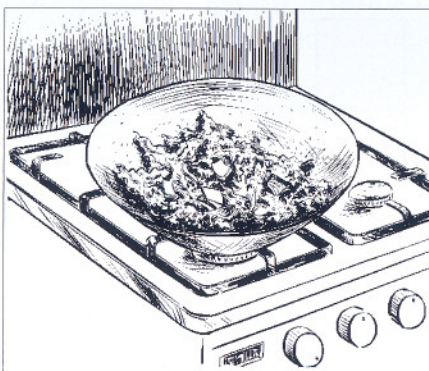
1. Laver les feuilles à l'eau propre. Enlever les tiges dures.
2. Mettre un peu d'eau dans une marmite et porter à ébullition.
3. Ajouter les feuilles, couvrir et cuire jusqu'à ce que les feuilles soient tendres, mais encore croquantes (3 à 10 mn).

4. Ajouter du lait de coco avant la fin de la cuisson des feuilles ou (si vous préférez) servir avec du lait de coco une fois les feuilles cuites.

5. Pour réaliser un potage ou une sauce, utiliser l'eau de cuisson des feuilles (mais s'il s'agit de feuilles de manioc, jeter cette eau de cuisson et la remplacer par du lait de coco éclairci ou délayé).

Mode spécial de préparation pour les feuilles qui sont très amères ou qui peuvent irriter les muqueuses de la bouche, comme les feuilles de manioc ou de taro :

1. Laver les feuilles, mettre dans une marmite et recouvrir d'eau.
2. Porter à ébullition et laisser bouillir à découvert de 5 à 10 minutes.
3. Jeter ensuite l'eau de cuisson.
4. Recouvrir à nouveau de suffisamment d'eau fraîche ou de lait de coco. Ajouter une pincée de sel. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15 à 20 mn).



Sauté de feuilles vertes :

1. Couper les feuilles en morceaux.
2. Faire chauffer un peu d'huile ou de graisse dans une poêle (une cuillerée à café par tasse de feuilles). Ajouter de l'ail haché, du gingembre ou d'autres condiments, et faire revenir une minute.
3. Ajouter les feuilles en remuant et faire sauter cinq minutes sans cesser de remuer.
4. Si nécessaire, ajouter quelques cuillerées à café d'eau, couvrir la poêle et laisser mijoter 2 à 5 minutes. Servir chaud.

NB : Il est possible d'ajouter du lait de coco aux feuilles pour en relever le goût et en augmenter la valeur nutritive.

La cuisson des feuilles vertes dans le lait de coco, un peu d'huile ou avec un autre aliment reconstituant, notamment la viande, le poisson (surtout le poisson gras) et le poulet, facilite l'absorption de la vitamine A présente dans ces feuilles. Des salades vertes aux crustacés et aux légumineuses (haricots et pois secs), accompagnées d'une petite vinaigrette sont très faciles à préparer et constituent une excellente façon de manger des feuilles vertes nutritives.

On peut également ajouter des feuilles vertes à tous les potages ou ragoûts pour en améliorer le goût et la valeur nutritive. Elles peuvent également accompagner la viande ou le poisson.

Laplap aux feuilles vertes

Pour quatre à six personnes :

- 8 grandes feuilles de chou canaque
- 4 tasses de manioc cru râpé
- 250 g de poisson ou de viande maigre cuit(e)
- 1 oignon de taille moyenne finement haché
- ½ tasse de lait de coco
- 8 petites feuilles de bananier

1. Ramollir les feuilles de bananier au-dessus d'un feu. Étaler une couche de feuilles vertes sur les feuilles de bananier ramollies.
2. Ajouter une couche de manioc suivie d'une couche de viande ou de poisson. Recouvrir le tout d'une dernière couche de feuilles de chou canaque.
3. Avec un doigt propre, creuser des trous jusqu'au fond et y verser le lait de coco.
4. Recouvrir d'oignon haché et replier les feuilles de bananier.
5. Cuire à la vapeur ou au four entre une heure et demie à deux heures. Servir.

Assaisonnement de salade

Pour un demi-litre :

- 2 tasses et demie d'huile
- ¼ de tasse de vinaigre ou de jus de citron
- ¼ de cuillerée à café de sel
- Poivre à volonté
- Ail pilé à volonté

Mettre tous les ingrédients dans une bouteille et bien agiter. Utiliser immédiatement ou conserver pour plus tard.

Salade d'été

Pour quatre personnes :

- 1 tasse de feuilles de chou de Chine coupées en morceaux
- 1 tasse de cresson
- 1 tasse de feuilles de baselle coupées en deux
- 1 tasse de concombre coupé en cubes
- 3 tiges de ciboule hachées
- 1 tasse d'assaisonnement (voir recette ci-dessous)

1. Bien laver les feuilles et les essuyer avec un torchon.

2. Mélanger les feuilles avec le concombre et la ciboule; servir avec l'assaisonnement.

Salade tropicale

Pour quatre personnes :

- 2 tasses de feuilles vertes ou de feuilles de laitue coupées en morceaux
- 1/2 tasse de coco râpé frais
- 2 cuillerées à café de poivron vert coupé menu
- 1/4 de tasse de noix pilées
- 1/4 de cuillerée à café de sel
- 1 tasse d'assaisonnement pour salade (voir recette ci-après).

Mélanger tous les ingrédients et servir.

NB : Dans cette recette, on ne doit utiliser que les feuilles vertes qui peuvent se déguster crues, notamment la baselle, le chou de Chine, le chou pommé, le liseron d'eau et le cresson.

Soupe de verdure

Pour quatre personnes :

- 1 chou de Chine coupé menu (ou autres feuilles vertes)
- 250 g de poisson (ou de viande) émincé
- 1/2 cuillerée à café de fécule de maïs ou de farine de manioc
- 1 cuillerée à café de sauce de soja (soyo ou shoyu)
- 1/2 cuillerée à café de sucre
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 1 oignon haché
- 2 cuillerées à café de gingembre haché
- 6 tasses d'eau
- Sel
- Poivre

1. Bien mélanger la sauce de soja, le sucre et la fécule de maïs. Ajouter la viande ou le poisson et laisser mariner.

2. Faire chauffer l'huile. Ajouter le gingembre et l'oignon et les faire dorer.

3. Porter l'eau à ébullition dans une grande marmite. Ajouter la viande ou le poisson et leur marinade, ainsi que le gingembre et l'oignon. Laisser mijoter 10 minutes.

4. Ajouter les feuilles vertes. Laisser mijoter encore 10 minutes.

5. Saler et poivrer à volonté et servir.

NB : La plupart des feuilles vertes se prêtent bien à cette recette, à l'exception des feuilles trop tendres comme celles du taro, du gnemon et du mûrier indien.

Curry de poisson aux légumes verts

Pour quatre personnes :

- 1 petit oignon
- 1 petit piment
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 230 g de feuilles vertes
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 tasse d'eau ou de lait de coco (au choix)
- 1 petite boîte de poisson en conserve (ou la moitié d'une grande boîte)
- Poudre de curry à volonté

1. Hacher finement l'oignon. Piler l'ail et le piment avec le sel. Laver et couper les feuilles vertes.

2. Faire chauffer l'huile dans une casserole et ajouter l'oignon, l'ail et le piment. Faire revenir.

3. Ajouter la poudre de curry et faire revenir. Ajouter les feuilles vertes en remuant et laisser cuire une minute.

4. Ajouter le poisson et bien mélanger. Pour un curry liquide, ajouter de l'eau ou du lait de coco.

5. Laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que les feuilles vertes soient tendres et servir.

NB : Cette recette est délicieuse avec de l'amarante, des feuilles de raifort, du chou pommé, du chou de Chine, des liserons d'eau ou des pousses de citrouille.

Cette fiche est la sixième d'une série consacrée à l'utilisation des aliments locaux du Pacifique. Les autres fiches actuellement disponibles dans cette série sont les suivantes :

- Fiche n° 1 - *Le taro* (édition revue)
- Fiche n° 2 - *La papaye* (édition revue)
- Fiche n° 3 - *La mangue* (édition revue)
- Fiche n° 4 - *La goyave* (édition revue)
- Fiche n° 5 - *Le manioc* (édition revue)
- Fiche n° 7 - *La banane*
- Fiche n° 8 - *La noix de coco*
- Fiche n° 9 - *Le fruit à pain*
- Fiche n° 10 - *L'ananas*
- Fiche n° 11 - *Les agrumes*
- Fiche n° 12 - *La citrouille*
- Fiche n° 13 - *La patate douce*
- Fiche n° 14 - *L'igname*
- Fiche n° 15 - *Les noix et les graines*
- Fiche n° 16 - *Les légumineuses à graines*
- Fiche n° 17 - *Le poisson*
- Fiche n° 18 - *Les fruits de mer*

Fiche publiée par la Commission du Pacifique Sud et imprimée par Stredder Print Limited, Auckland (Nouvelle-Zélande).

© Copyright Commission du Pacifique Sud, 1986

Texte original : anglais

Première impression : 1983. Édition revue 1995 imprimée avec le concours financier de AusAID.

Commission du Pacifique Sud : catalogage avant publication (CIP)

Les plantes à feuilles vertes : deuxième édition (Aliments du Pacifique Sud ; n° 6)

1. Greens, edible 2. Cookery (Greens) I. Series

641 3565
ISBN 982-203-458-X

AACR2

Pour commander les fiches de cette série, écrire à l'adresse suivante :

Département de la santé (section nutrition)
Commission du Pacifique Sud
B.P. D5
98848 NOUMÉA CEDEX
Nouvelle-Calédonie