



Maerua crassifolia



Jiga / Hasu / Cheincherni / Aggar / Gidjiga // - / - / - // Mérusée



Maerua crassifolia

Jiga

Maerua crassifolia

Jiga



Les feuilles fraîchement cueillies sont aussi utilisées dans un chutney accompagné de riz aromatisé au vinaigre roulé dans les graines de sésame



Au Niger l'ajout de **la poudre de feuilles** de Jiga dans le mélange de roti (un pain plat sans levain à base de farine de blé entier) améliore non seulement sa saveur, mais enrichit également sa valeur nutritionnelle..



Ses feuilles peuvent être comparées nutritivement aux **feuilles de moringa**

Maerua crassifolia

Au Niger :

Jiga (Hausa) – **Hasu** (Djerma) – **Cheincherni** (Fulfulde) – **Aggar** (Tamacheq) – **Gidjiga** (Kanuri)

En France : Mérésée

Les jeunes rameaux sont largement utilisés comme bâtons à mâcher

Les feuilles fortement odorantes sont désamertumées par cuisson ou par des bains d'eau tiède.

Elles sont **pleines de protéines, de calcium, de fer** et d'autres minéraux et tous **les acides aminés essentiels**.

Elles peuvent être comparées nutritivement aux **feuilles de moringa**

Au Niger l'ajout de **la poudre de feuilles** de Jiga dans le mélange de roti (un pain plat sans levain à base de farine de blé entier) améliore non seulement sa saveur, mais enrichit également sa valeur nutritionnelle..

Les feuilles fraîchement cueillies sont aussi utilisées dans un chutney accompagné de riz aromatisé au vinaigre roulé dans les graines de sésame

L'arbre Jiga **donne des feuilles presque toute l'année** et est inestimable pour la population de la région du Sahel.

Feuilles de Maerua crassifolia, désamérisées, cuites, pilées puis séchées en boulettes peuvent être conservées **3 ans**

Usage médical

La macération de feuilles fraîches broyées, mélangées à du beurre, sert de remède contre la diarrhée.

Les feuilles broyées sont appliquées sur le corps pour soulager la fièvre.

L'infusion de feuilles séchées se boit pour arrêter les vomissements et soigner les maux d'estomac

Pour plus de renseignements sur Sahara Sahel Foods, mail : info@saharasahelfoods.com