**Les feuilles de moringa** sont généralement consommées fraîches :
**Elles sont bouillies puis dégustées comme des épinards ou mélangées à une poêlée de légumes**.

## Tisane de moringa *arzen tiiga*

Laisser infuser 3 à 4 minutes les feuilles séchées dans de l'eau frémissante. Pour une théière, comptez **4 cuillères à café pour 1 litre d'eau**. Votre tisane au Moringa est ensuite consommable tout au long de la journée !

## 1 - Sauce de feuilles de moringa *arzen tiiga*

https://youtu.be/zitA566AVRA

• **Ingrédients**
Feuilles de moringa séchées ou de feuilles fraîches
poisson sec
2 poivrons
3 oignons
sel, poivre et piment (facultatif)

• **Préparation**
- Laver les feuilles de moringa et pour leur enlever le goût amer, mettez-les dans l'eau bouillante, laisser infuser pendant 2 minutes puis égoutter.

• **Description**
- Dans une poêle faire revenir, oignons et poivrons coupés en lamelles, laisser mijoter quelques minuter,
- Ajouter le poisson,
- Les feuilles de moringa
(On peut y rajouter des tomates cerises)
**- Laisser le tout cuire 20 minutes**, saler.
- Servir en accompagnement avec du couscous, du mil ou du maïs.
Si l'on met de la viande coupée en petits morceaux à la place du poisson. Dans ce cas cuire 40 minutes.

## 2 - Sauce de feuilles de Moringa *arzen tiiga*

Ingrédients Quantités
Feuilles de Moringa 412 g
Soumbala 34 g
Beurre de karité 153 g
Sel 16 g
Potasse 1 cuillère à soupe
Eau 0,5 litre

**Préparation**
- Bien laver les feuilles fraîches de Moringa oleifera.
- Mettre les feuilles à bouillir dans de l'eau.
- Les retirer à ébullition de l'eau
- Les rincer de nouveau puis laisser à égoutter.
- Piler ensemble le soumbala et le sel.

**Description**
- Dans une marmite au feu, mettre le beurre de karité.
Après fusion du beurre
- Ajouter le soumbala.
- Puis mettre un demi-litre d'eau.
Après 5 min
- Ajouter la potasse, puis les feuilles de Moringa oleifera.
Après 7 min de cuisson la sauce est prête.

**Pour découvrir d'autres recettes avec plus d'une douzaine de légume-feuilles**
*Voir* l'ensemble de notre article :
**Les légumes feuilles au Burkina Faso**