

## Le Kenebdo

Cleomegynandra est une espèce de plante annuelle de la famille des Capparaceae selon la classification classique et des Cleomaceae selon la classification phylogénétique.

Plante à port érigé, elle peut atteindre 0,6m de haut, elle a des feuilles de 3 à 5 folioles et des fleurs zygomorphes roses et des gousses comme fruit.

Elle est largement consommée par les humains en Afrique du Sud où elle est connue sous le nom de « chou africain », et au Burkina Faso où

elle est appelée "kenebdo" en mooré. Plante originaire d'Afrique et présente dans toutes les régions tropicales et subtropicales du monde, elle est considérée comme envahissante aux États-Unis et dans certains pays du Pacifique.

## Curiosités

Le cléome occupe une place importante dans le régime alimentaire, notamment dans la zone sud-ouest et ouest où elle est plus répandue. Il a des propriétés fébrifuges (fait baisser la fièvre), vermifuges (élimine les vers et les parasites intestinaux), rubéfiants (traitement

capillaire, notamment les rougeurs chez les enfants) et antidouleurs pour les oreilles. Ses feuilles sont très efficaces dans le traitement de la diarrhée, le scorbut, du rhumatisme. La pâte obtenue avec les feuilles encrassées soulage des piqûres de scorpions. Dans certaines régions du Burkina Faso, le cléome est utilisé par la médecine traditionnelle pour le traitement de l'épilepsie. Aussi sa consommation lors de la grossesse et de l'allaitement est très recommandée pour ses acides aminés, ses différentes vitamines A et C, ses oligo-éléments, sa teneur en huile volatile, ses protéines et ses polyphénols. ■

## La recette du mois

### SAUCE « PISTACHE » AU KENEBDO

*Cuire de la viande de bœuf pendant 30 minutes avec ½ oignon, sel et 500ml d'eau. Réserver le jus et frire la viande. Bouillir 15 minutes 500g de kenebdo finement découpé. Mixer 1 oignon, 3 tomates, ail, gingembre, piment. Faire revenir ½ oignon dans de l'huile, y ajouter le mélange de tomate, le jus de viande et saler. Laisser mijoter 5 minutes et ajouter 200g de poudre de « pistache » (grains de courge appelé « pistache »). Après 15 minutes, ajouter la viande, 1 poivron découpé et cuire 10 minutes. Ajouter le kenebdo et cuire 20 minutes. Remuer souvent. A servir avec du tô.*

## Marché bio de Koulouba

Le restaurant Tinkisso situé à Koulouba (Ouagadougou), se transforme en marché bio pour le plaisir de nos palais. Fruits et légumes du moment, pains et biscuits, plantes et épices, dans un lieu convivial et paisible tout en couleurs et odeurs. Retrouvez également quelques artisans qui proposent habits, lampes en calebasse, objets décoratifs...

Contact : Madame SIGUE – 70 21 06 07

## La saisonnière

Non loin de l'échangeur de l'est dans le quartier de Bendogo, faites-vous livrer ou allez directement au jardin y chercher vos légumes, vos fruits, vos herbes et plantes ;

rencontrez les productrices et faites-vous plaisir avec des mets sains et abordables !

Contact : Madame SEDOGO - 76 45 51 12

## Ferme NAPOKO

Installés à Loumbila, Moussa Ouedraogo et sa femme vous accueillent dans leur ferme. Madame s'occupe du poulailler et Monsieur du jardin et de l'élevage. Vous pouvez à la fois retirer vos produits (lait, fromage, œuf, poulet, légumes, fruits de saison, concentré de tomates...) et en profiter pour prendre un repas complet avec entrée, plat et dessert. Les produits sont succulents, sains et très abordables, n'hésitez pas !

Contact : Moussa OUEDRAOGO - 70 25 07 11