



# ADAAE

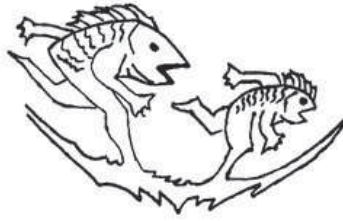
# Vahakekua

**Le journal de la  
Souveraineté Alimentaire**



*Octobre 2017*





***« Notre volonté réside dans le partage du savoir et des connaissances  
des peuples de la terre  
pour l'harmonisation du vivant et sa pérennité.***

***Votre force est votre capacité à apprendre les uns des autres,  
à écouter, comprendre et partager  
afin d'améliorer les conditions humaines,  
dans le respect de vos différences. »***

---

**Magazine gratuit, reproduction pour un but non lucratif autorisé,  
sous réserve de mentionner sa source**

**Réalisation :**

M. Yann Gavinelli, M. Olivier Gavinelli et Mlle Carine Courthiade,  
consultants en autonomie alimentaire / agro-écologie pour l'ADAAE - Vahakekua.

**Édition : ADAAE-Vahakekua**

---

# SOMMAIRE

- Éditorial	1
- Dossier : l'alimentation humaine part. 2	2
- Plantes utiles : le tamarinier	3
- Plante santé : l'ylang ylang	6
- Recettes gourmandes	7
- Côté jardin :	7
- Bibliographie	8
- Contacts	8

## **L'éditorial :**

*Ce mois-ci nous verrons la deuxième partie de l'histoire de l'alimentation humaine, et nous verrons comment les peuples dépendent du marché agro-alimentaire mondial, basé sur un capitalisme qui devrait être répréhensible par la loi car allant à l'encontre des droits de l'homme.*

*Coté plantes utiles, nous en apprendrons de bien bonnes sur les vertus médicinales du tamarinier et de l'ylang ylang.*

*Pour finir, nous découvrirons quelques recettes gourmandes composées avec la papaye, puis nous irons voir coté jardin comment lutter contre les herbes envahissantes.*

*Vous souhaitant bonne lecture ... et bonnes résolutions....*

*L'équipe d'ADAAE*



## **Dossier historique** **l'alimentation humaine**

- 2<sup>ème</sup> partie -

Notre nourriture doit faire des milliers de kilomètres pour arriver dans nos assiettes. L'industrie agro-alimentaire détient le monopole des productions de nourriture et les peuples du monde entier dépendent des lois du libre-échange du capitalisme.

Par exemple, en France, si les importations de nourriture s'arrêtent, en 20 jours c'est la pénurie et dans une grande ville comme Paris, c'est 4 jours ! Et le paradoxe, est que l'homme produit largement de quoi nourrir l'humanité et malgré cela des millions de personnes sont mal nourries ou meurent de faim. Les états du monde entier ne peuvent garantir à leurs populations une sécurité alimentaire. Les lobbies contrôlent la planète et la ruinent en imposant des techniques agricoles destructrices des environnements et des sols. La monoculture sur des surfaces de plus en plus grandes et l'utilisation des pesticides, des engrais chimiques, des OGM et autres manipulations génétiques, détruisent l'humus de la planète. *"Nous faisons face à un conflit frontal entre des entreprises transnationales et les Etats. Ceux-ci sont court-circuités dans leurs décisions fondamentales, politiques, économiques et militaires, par des organisations financières qui ne dépendent d'aucun Etat et dont les activités ne sont contrôlées par aucun parlement, ni aucune institution représentative de l'intérêt collectif".* (Salvador Allende, Assemblée générale de l'ONU, 1972).

En 2014, la situation n'a pas changé et a même empiré ! En effet, le gouvernement américain (qui est au service de la firme Monsanto), négocie avec l'Europe un traité transatlantique de libre-échange (ou TAFTA). Ce traité commercial vise officiellement à harmoniser les normes sanitaires et réglementaires entre les États-Unis et l'Europe. S'il venait à être imposé selon les termes que souhaitent les Américains, il sera impossible de refuser les importations d'OGM au nom du principe de précaution. Il sera même impossible de les étiqueter pour en informer le public. Car l'industrie transgénique considère l'étiquette OGM comme une « atteinte au droit à rester silencieux ». Et qui dit OGM, dit Round Up Ready, un herbicide à base de glyphosate, de l'Atrazine, un agro-toxique interdit en Europe (il change le sexe des grenouilles...) et du 2,4 D, un des composants actifs de l'agent Orange, le célèbre défoliant militaire qui a provoqué des vagues d'enfants déformés au Vietnam. Corinne Lepage, ex-députée européenne, qui s'est battue contre le projet de traité transatlantique explique : « *Si demain Monsanto n'accepte pas que la France étiquette leurs OGM ou les refuse, ils nous poursuivront devant des arbitres et demanderont des centaines de millions de dollars de dommages et intérêts. Pour discrimination commerciale... C'est une guerre qui ne dit pas son nom.* ».

Nous sommes confrontés à trois problèmes majeurs : le premier est de ne plus avoir de contrôle sur nos approvisionnements en nourriture, le deuxième est qu'elle est dangereuse pour la santé et le dernier, c'est que la terre qui produit notre nourriture est en train de s'appauvrir au point qu'elle ne pourra bientôt plus nous alimenter.

En 1977, 44% de la surface terrestre de la planète étaient des déserts ; une étude de l'ONU, prévoyait pour l'an 2000, que ce chiffre allait passer à 63% de déserts ou plus ; qu'en est-il aujourd'hui ? A cela il faut ajouter la montée des eaux à cause du réchauffement climatique. A l'allure ou tout cela va, il n'y aura bientôt plus suffisamment de surfaces cultivables pour nourrir la population mondiale.

Selon une étude Britannique, l'Océan Antarctique a perdu 15 % de son phytoplancton, en raison des trous dans la couche d'ozone, du réchauffement climatique, de la pollution, etc. Les scientifiques estiment, de façon globale, que la totalité du phytoplancton des océans de la planète produit de 20 à 50 % de l'oxygène planétaire. Ainsi nous avons non seulement une accumulation de dioxyde de carbone, en raison de la combustion des énergies fossiles et de la déforestation, mais, qui plus est, nous allons peut-être voir une diminution de la production d'oxygène atmosphérique.

Grâce à l'énergie solaire et à leur chlorophylle, les plantes absorbent le CO2 de l'atmosphère et produisent de l'oxygène. C'est ainsi qu'elles fixent du carbone en poussant et qu'elles produisent en se décomposant l'humus nécessaire à la vie de tous les végétaux et donc au monde animal et au final, à l'être humain. L'Amazonie produisait, il y a 25 ans, de 10 à 20 % de l'oxygène planétaire.

Depuis, plus de la moitié de ses forêts ont été coupées pour permettre l'extension des monocultures d'OGM, qui, en plus de détruire la biodiversité, réduisent et la production d'oxygène et la production de carbone fixé dans les sols. On en est à un tel point de perte d'humus fertile qu'aux USA, l'agriculture biologique importe de 50 à 84 % de ses fertilisants et de ses matières organiques ! Cela signifie qu'il y a des pays, dont les sols se font piller en matières organiques et fertilisants.

Afin de bien comprendre ce qu'il nous reste comme surface en terre arable, il faut savoir que les 3/4 de la planète représentent les océans. Le 1/4 restant représente les surfaces terrestres. Sur ce 1/4, il faut encore en enlever 2/3, ce sont les terres qui sont déjà désertifiées ou alors recouvertes de glace. Il faut encore enlever les 3/4 de l'écorce terrestre, car c'est cette proportion de sol qui a déjà disparu en raison de l'érosion par l'eau et l'air. En fait, on ne vit réellement, en ce moment, que sur 1/48 ième de la Terre.

De par les techniques employées à l'heure actuelle nous consommons plus de terre arable que de nourriture. Ainsi, six kilos de sol sont détruits par l'érosion à chaque fois que nous consommons un kilo de nourriture produite par les techniques de l'agriculture chimique mécanisée. Dans les pays en voie de développement, ce sont douze kilos de sol qui sont détruits par l'érosion, à chaque fois qu'un kilo de nourriture est ingéré par une personne. En Chine, ce sont 18 Kilos de sol qui sont détruits par Kilos de nourriture à cause des mauvaises pratiques agricoles et à cause des kilomètres que doit faire cette nourriture pour arriver dans les assiettes. Même l'agriculture biologique comme elle est pratiquée à l'heure actuelle est une impasse. L'Institut Borlaug a récemment annoncé qu'il est impossible de développer l'agriculture biologique sur une large échelle en Afrique parce qu'il n'y a pas assez de matières ou de nutriments organiques pour la dynamiser dans un premier temps.

**Tout cela implique qu'il est nécessaire d'avoir des pratiques agricoles qui permettent en premier lieu de produire de l'humus (matières organiques et nutriments).**

Il est clair que ces techniques agricoles ne pourront pas durer indéfiniment. Car à cette allure, la planète sera bientôt complètement épuisée et nous mourrons tous de faim.

Ce changement de mode de vie et d'alimentation a déjà eu plusieurs conséquences. Avant, l'homme limitait naturellement ses naissances en fonction de la quantité de nourriture que lui donnait son environnement (comme le font les animaux). Avec le stockage des récoltes, la démographie de l'humanité prit un essor considérable, à tel point qu'il est impensable, aujourd'hui, de retourner à une vie de nomade. « *Auparavant, le chasseur-cueilleur ne « travaillait » que 2 à 3 heures par jour, le reste du temps étant consacré aux relations sociales et familiales et aux accomplissements festifs et rituels* » Marshall Sahlins « *Âge de pierre, âges d'abondance* » Editions Gallimard - 1976. Avec l'apparition de la sédentarisation et de l'agriculture, le travail augmenta considérablement, non seulement pour produire la nourriture, mais également pour gérer l'organisation sociale qui en découle. Pour s'adapter, l'homme fut contraint d'inventer des outils de plus en plus complexes, qui devinrent de plus en plus destructeurs de son environnement. A notre époque dite « moderne » cette complexification socio-économique fait qu'une infime partie de la population produit de la nourriture, la majorité quant à elle, doit constamment inventer de nouveaux outils technologiques, des nouvelles sources d'énergies, et une multitude de biens et d'objets de loisirs, de biens culturels, pour pallier le délitement des liens sociaux, et le vide existentiel qui en découlent. Sans oublier des fonctionnaires, pour gérer le tout ! Il est intéressant de remarquer que les peuples dits « primitifs » vivant actuellement sur la planète, n'ont jamais eu d'expansion démographique, n'ont jamais détruit leurs écosystèmes, n'ont jamais inventé d'outils technologiques énergivores, d'armes nucléaires et autres « objets » de destruction massive, mais ont « inventés » la semaine de 20 heures environ.

Et en prime ils ne sont atteints par aucune de nos maladies modernes, que sont l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires, trois des plus grands fléaux métaboliques auxquels l'humanité doit désormais faire face. On remarquera qu'avec la sédentarisation et l'agriculture, la notion de propriété privée fut inventée au détriment de la notion de territoire commun. L'homme occupait auparavant des territoires, qui, à partir de la sédentarisation, devinrent des propriétés privées, la notion « d'avoir » prit alors le pas sur la notion « d'être », avec les conséquences que l'on connaît. Même s'il arrivait que les chasseurs cueilleurs, puissent entrer en conflit du fait de leurs mobilités, c'est à partir de la sédentarisation qu'apparurent, pour la protection des territoires (propriétés), les guerriers et les armées. C'est également à cette période qu'apparut la notion de conquête de nouveaux territoires (colonialisme). Ainsi, pour être capables de défendre ces propriétés, il fallut des armées importantes, riches en hommes-soldats, Il fallut donc accroître les populations afin de les pourvoir en guerriers. De là naquit la fierté des états d'avoir un taux de natalité élevée, afin d'avoir toujours assez de monde (soldats) pour défendre son territoire et en conquérir d'autre.

Bref ! Sachant qu'il n'est pas facile de changer son alimentation, autant pour des raisons affectives, traditionnelles, culturelles que pour des raisons pratiques, il est important de savoir vers quelle sorte d'alimentation nous devons nous orienter dans le but d'une autonomie et d'une souveraineté alimentaire. Car, suivant le type d'alimentation que nous adoptons, les répercussions ne sont pas les mêmes sur notre santé, sur notre comportement psychique et social, mais également sur nos modèles d'organisations économiques, politiques et religieux et au final sur la survie de la planète.

## ***Plantes utiles***

### **LE TAMARINIER TAMARINDUS INDICA**

#### **Description :**

C'est un arbre de la famille des fabaceae de 10 à 20 mètres de haut qui a une longue durée de vie. Son feuillage est persistant à feuilles alternes. Les fleurs sont jaunâtres. Les fruits se présentent sous forme de gousse contenant des noyaux entourés d'une pulpe comestible.





**Utilisations :****Alimentaire :**

Le tamarin à une forte concentration de minéraux, qui sert en médecine à traiter un nombre étendu et varié de maladies. Le tamarin contient du fer, du calcium, du magnésium, du phosphore, du potassium, du sélénium, du sodium, du zinc et du cuivre, tous, dans des quantités abondantes. Il est une source importante de fibre et sucre en incluant des sucres complexes (polysaccharides), il contient des antioxydants sous forme de flavonoïdes et de carotènes, des vitamines du complexe B, vitamine A, ET, C et K.

- **La pulpe des fruits** se consomme crue ou cuite. Elle sert à faire des boissons rafraîchissantes et est utilisée dans la confection du chutney et du curry.

En confiture ; mélanger 50 grammes de pulpe plus 50 grammes d'eau plus 125 grammes de sucre. Réduire à feu doux.

**En tisane ; 20 grammes de pulpe pour 1 litre d'eau. Chauffer jusqu'à ébullition en remuant puis filtrer.** - **Les jeunes feuilles et les fleurs** peuvent se consommer cru en salade ou cuite dans les soupes.

- **Les graines** sont comestible après cuisson (bouillies ou grillées) ; on peut également les mouliner et en faire de la farine. Grillées elles servent de substitut au café. On en tire aussi de l'amidon.

- **La pulpe** additionnée de sel marin est utilisée pour nettoyer les cuivres.

**Fruits****Médecine traditionnelle :**

- **L'infusion de feuille** s'emploie pour les infections des yeux (conjonctivite).

- **L'écorce** en décoction est utilisée contre la diarrhée (un verre deux fois par jour) mais également en bain de bouche pour les infections des gencives et en application locale sur les abcès suppurants.

La décoction de 40 grammes de **racine** serait aphrodisiaque (2 à 3 verres par jour).

Le tamarin est utilisé comme laxatif ou pour aider à la digestion. Il est utilisé dans le traitement des bronchites et pour les maux de gorge (en gargarisme).

Dans la tradition ayurvédique il est utilisé pour ses propriétés de protection du système cardio-vasculaire. Il permet la normalisation des niveaux de cholestérol et aide à la santé et la fonction cardiaque générale. On sait aussi qu'il a des effets positifs sur la pression artérielle, ce qui est important puisque l'hypertension est un facteur de risque de maladie cardiaque.

Le tamarin est un grand tonique pour la peau et les cheveux. Il aide à réduire les inflammations et les irritations de la peau. C'est un remède populaire commun pour le traitement des hémorroïdes. Il peut aussi être utilisé comme remède contre la perte de cheveux dû à l'âge ou à cause de déséquilibre hormonaux.

Il règle les niveaux de sucre dans le sang et est donc, très utile pour les diabétiques. Certains composés actifs dans le tamarin agissent de la même manière que l'insuline, en diminuant la résistance à l'insuline et par conséquent des niveaux globaux de sucre dans le sang.

Le tamarin est utilisé pour traiter les troubles digestifs. Il y a beaucoup de raisons pour ceci. D'abord, il a des propriétés laxatives naturelles qui peuvent traiter la constipation ou les intestins paresseux. Il est aussi capable de stimuler la production de la bile dans le foie, celle qui aide à améliorer la capacité du corps pour décomposer les aliments de manière efficace. Il est aussi connu pour son efficacité dans le traitement d'ulcères dans l'estomac.

**Fruits et graines****Les 10 bonnes raisons de consommer du tamarin :****1- Soulage les troubles digestifs**

Le tamarin est très riche en acide tartrique et en potassium, deux substances qui en font un laxatif doux. Ainsi, l'on recommande la consommation de ce fruit aux personnes souffrant de troubles digestifs en particulier de constipation chronique. Très riche en fibres, le tamarin protège efficacement le système digestif et facilite le transit intestinal. Prenez l'habitude de consommer une infusion au tamarin après chaque repas en particulier le déjeuner pour vous mettre à l'abri des troubles digestifs de tout genre. Il est également recommandé aux personnes souffrant d'ulcère de consommer du tamarin au vu de ses nombreuses propriétés antiseptiques.

**2- Propriétés antiseptiques**

Les propriétés antiseptiques du tamarin ont été largement démontrées et se sont avérées efficaces pour soigner de nombreuses infections notamment les troubles urinaires tels que la cystite. Pour ce faire, vous pouvez consommer le tamarin en infusion, sous forme de boisson rafraîchissante ou cuisiner (soupe ou salade) les feuilles de tamarinier très riches en vitamines et minéraux. L'action efficace du tamarin sur les bactéries en fait un remède très prisé contre les affections dermatologiques.

### 3- Pour soigner des affections de la peau

Infections cutanées, dermatoses, plaies sont autant de maux pour lesquels l'utilisation du tamarin est préconisé. Très riche en limonène et géraniol, il peut être ingéré ou directement appliqué sur la peau affectée. Anti infectieux naturel, le tamarin permet de neutraliser les bactéries à l'origine des problèmes cutanées. En cas de dermatose ou d'infections cutanées, vous pouvez en plus de l'infusion au tamarin, préparer une décoction à base d'écorces du tamarinier très riche en tanins à appliquer directement sur la peau. Pour cela faites cuire un morceau d'écorce d'environ 15cm dans un litre d'eau pendant environ une demi-heure. Laissez macérer deux heures de temps environ avant d'en appliquer sur les zones infectées. Pour vos bains, ajoutez un litre de décoction dans dix litres d'eau. Préférez cette formule systématiquement pour vos enfants afin d'éviter que les petits bobos du quotidien ne s'infectent.

### 4- Pour lutter contre le vieillissement des cellules

La composition en tanins du tamarin et plus particulièrement de son écorce en fait un astringent naturel. Il est également très riche en antioxydants et vitamines dont la vitamine C. Ainsi la consommation régulière de tamarin va permettre de retarder le plus possible le vieillissement des cellules et améliorer l'élasticité de la peau. Optez pour une solution naturelle pour entretenir votre corps.

### 5- Facilite la poussée dentaire des nourrissons

La période de la poussée des dents chez les nourrissons est très délicate et très éprouvante pour les parents. Quel est votre remède miracle pour soulager les inflammations douloureuses pour vos enfants ? Si certains remèdes de grand mère s'avèrent efficaces, d'autres sont tout simplement inutiles et parfois même dangereuses pour le nourrisson. Essayez le tamarin en appliquant délicatement quelques gouttes d'une infusion tiède sur les gencives. A ce propos, vous trouverez facilement en pharmacie des gels gingivaux à base de tamarin destinés aux nourrissons. Pour les adultes souffrant de gingivite et d'aphtes également la consommation de tamarin est recommandée. Vous pouvez vous en servir surtout pour réaliser des bains de bouche. Pour cela, vous pouvez vous servir de la décoction mentionnée plus haut (partie 3).

Anti infectieux naturel, le tamarin permet de neutraliser les bactéries à l'origine des problèmes cutanées  
Anti infectieux naturel, le tamarin permet de neutraliser les bactéries à l'origine des problèmes cutanées

### 6- Pour traiter les maux de gorges et problèmes respiratoires

La phytothérapie utilise principalement le tamarin pour soigner la bronchite. Agissant comme un expectorant, il permet de libérer les bronches et facilite la respiration. Pour les maux de gorge, nous vous recommandons de consommer deux à trois tasses d'infusion au tamarin par jour (20 grammes de pulpe pour un litre d'eau). Prenez soin de vous gargariser avec pour une action plus efficace.

### 7- Atténue les nausées chez la femme enceinte

Les nausées matinales sont l'une des étapes les plus inconfortables de la grossesse. Grâce à son goût acidulé, le tamarin agit comme un anti vomitif puissant. Pour ce faire, il suffit que la femme enceinte suce chaque matin quelques graines de tamarin le plus longtemps possible. Cet excellent fruit a également la réputation de stimuler l'appétit. Prenez soin cependant de ne pas en consommer à tout bout de champ car un dosage trop élevé est susceptible d'entraîner des troubles de transit intestinal.

### 8- Stimule le système hépatique

La consommation du tamarin au quotidien permet de nettoyer les organes essentiels tels que le foie et les reins. Ainsi, la consommation régulière de tamarin sous toutes les formes de votre préférence permettra un bon fonctionnement du foie organe indispensable du corps.

### 9- Recommandé aux personnes sujettes à de l'hypertension

La consommation des feuilles de tamarinier ont la particularité de réduire le taux de mauvais cholestérol dans le sang et de réguler la pression artérielle. Si vous souffrez d'hypertension ou êtes prédisposé à en avoir, nous ne saurons que trop vous recommander d'intégrer le tamarin à vos habitudes alimentaires.

### 10- Recommandé aux diabétiques

Les feuilles de tamarin sont également reconnues pour leurs propriétés hypoglycémiantes, c'est-à-dire qu'elles permettent de réduire le taux de glucose dans le sang. Pour cela, leur consommation est recommandée aux personnes diabétiques ou ayant des prédispositions au diabète. Cela dit, il est préférable de vous référer à votre médecin pour vous assurer que cela ne présente aucun risque pour vous et dans quel mesure vous pouvez en consommer.



## Plante santé

(Y. Gavinelli)

### L'YLANG-YLANG CANANGA ODORATA

#### Description :

L'ylang-ylang est un arbre, au feuillage persistant, taillé à 2-3 m de haut en culture mais pouvant atteindre 25-30 m dans son milieu naturel d'origine. Il possède une couronne largement étalée. Sa croissance est très rapide les premières années puisqu'elle peut atteindre les 2 à 5 mètres par an.

Les feuilles alternes, entières, coriaces, de 8-20 × 4-8 cm, d'un vert vif à la face supérieure, sont disposées très régulièrement le long de longs rameaux. Les nervures sont très marquées. Les fleurs axillaires, solitaires ou en grappes, portées par un pédoncule de 2,5-5 cm, sont composées d'un calice à 3 lobes de 6 mm réfléchis, de 6 longs pétales en lanières, pendants, disposés sur deux cercles et de nombreuses étamines disposées en spirale ainsi que de nombreux carpelles libres. Les pétales dégagent une odeur pénétrante, épicée rappelant les œillets, les narcisses et le jasmin. Les pétales d'abord blancs, prennent ensuite une teinte verdâtre puis virent au jaune tandis que leur base se colore en rouge. La floraison s'étale sur toute l'année mais elle est plus abondante durant la période chaude et humide.

Les fruits, de 25 mm de long, sont formés par une juxtaposition de plusieurs méricarpes, pendants, ovoïdes, verdâtres puis noirâtres à maturité, dans lesquels les baies individuelles, soudées sur un axe floral forment une masse charnue. Ils renferment 6 à 12 graines aplaties, brun pâle.

#### Utilisations :

L'huile d'ylang-ylang obtenue après distillation est utilisée dans la confection des parfums. En aromathérapie, il est considéré comme sédatif, antiseptique, hypotensif et aphrodisiaque.

En Asie du sud est, l'huile d'ylang-ylang sert à aromatiser les bonbons, les glaces, les boissons et le chewing-gum. Comme additif alimentaire, elle ne présente pas de risque pour la santé aux doses recommandées.

#### Propriétés de l'huile essentielle :

Calmant respiratoire et cardiaque ; tonique, stimulant intellectuel et sexuel ; équilibrante nerveuse, antidépressive ; hypotenseur, antiarythmique ; régénérateur cellulaire et antiseptique ; séborégulatrice ; tonique de la peau et des cheveux de tout type ; antidiabétique.

#### Usages externes :

Frictions aphrodisiaques : 2 à 3 gouttes dans le bas du dos.

Affections cardiaques : 3 gouttes sur le plexus solaire.

Peaux à revitaliser : applications locales sur la peau nettoyée de quelques gouttes.

Bain tonique oriental : 5 gouttes dans de la poudre de lait.

Diffusion : parfum chaud, fleuri et oriental.

#### Précautions d'utilisation :

Éviter l'application de l'H.E. pure sur les peaux sensibles -> à diluer dans de l'huile de coco ou d'avocat par exemple.

Il est conseillé de faire un test dermatologique en appliquant un peu d'huile essentielle dans le creux du coude pour vérifier qu'il n'y a pas de réactions désagréables. Déconseillée dans les 3 premiers mois de la grossesse.



Feuilles



Fleurs

## ***Recettes gourmandes***

### **Salade de papaye :**

*Pour quatre personnes:*

- 1 petite papaye ferme à demi-mûre
- 1 cuillerée à soupe de lait de coco ou d'huile végétale
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- poivre, sel
- 3 tomates, 2 carottes

1. Peler la papaye et la couper en tranches minces ou la râper.
  2. Rincer avec de l'eau potable et égoutter.
  3. Mélanger le lait de coco ou l'huile végétale avec le jus de citron et une pincée de poivre et de sel.
  4. Verser le mélange sur la papaye, les carottes râpées et les tomates coupées puis laisser reposer au moins une dizaine de minutes.
- Servir avec du poisson cru, des crustacés ou de la viande grillée.

### **Soupe de papaye verte et de poisson :**

*Pour six personnes:*

- 1 poisson de taille moyenne
- 1 tasse de lait de coco (tirée d'une noix de coco)
- 2 tasses de papaye verte grossièrement râpée
- 1 cuillerée à soupe de sauce de soja
- 3 tasses d'eau

1. Nettoyer et couper le poisson en morceaux.
2. Porter l'eau à ébullition, saler et ajouter le poisson; faire bouillir 10 minutes. Enlever les arêtes.
3. Ajouter la papaye râpée et la sauce de soja et faire cuire jusqu'à ce que la papaye soit tendre (une dizaine de minutes environ).
4. Ajouter le lait de coco, remuer et retirer du feu.
5. Servir chaud.

### **Pâte de fruits :**

- 1 papaye mûre
- 1 ou 2 kg de sucre roux ou de sucre de coco
- 1/2 ananas
- 1 jus de citron
- 1 gousse de vanille

1. Pelez et épépinez la papaye, pelez l'ananas. Coupez en morceaux.
  2. Faire cuire avec la vanille pour réduire le jus. Attention à ne pas trop cuire afin de garder l'arôme des fruits (ne pas cramer !).
  3. Laissez refroidir puis pesez le tout.
  4. Ajoutez le même poids de sucre et le jus de citron.
  5. Faire cuire jusqu'à obtenir une pâte bien homogène – le sucre doit être totalement dissous mais attention de ne pas faire caraméliser.
  6. Étalez votre pâte sur du papier sulfurisé sur une couche de 1,5 cm. Laissez refroidir et sécher.
  7. Une fois la pâte prise en masse, la découper en petits carrés que l'on trempe dans du sucre. Pour cela, utilisez une boîte qui ferme hermétiquement, y mettre du sucre et y ajouter des morceaux de pâte. Fermez et secouez pour que les morceaux de pâtes s'enrobent de sucre.
  8. conservez à l'abri de l'humidité dans une boîte qui ferme hermétiquement.
- Consommez tel quel ou dans du pain (idéal pour le quatre heure des petits gourmands).

## ***Coté jardin***

### **Eau de cuisson de pommes de terre ou de riz.**

On utilise l'eau de cuisson de pommes de terre ou du riz et toutes les céréales qui contiennent de l'amidon (Blé, millet, sorgho, etc.) additionnée d'un peu de savon liquide qui permettra une bonne adhésion aux feuilles des mauvaises herbes. Pulvériser le mélange sur les feuilles à éliminer. C'est l'action de l'amidon qui en bouchant les pores de la plante la feront mourir. De manière générale tous les tubercules contenant de l'amidon peuvent servir d'herbicide (Manioc, igname, taro, etc.).

**Isothérapie ou "Herbicides" homéopathiques d'herbes non désirés.**

La technique consiste à faire des dilutions homéopathiques des herbes envahissantes du champ et de pulvériser la solution en préventif et curatif sur le terrain. L'herbe ciblée ralenti ou arrête sa croissance. Pourquoi cela « marche », parce que les herbes et plantes ne poussent pas par hasard sur un terrain, les plantes sont toujours en harmonie avec le sol. Il y a un échange énergétique, magnétique et biologique entre les plantes et les sols. Le fait de faire une dilution homéopathique de l'herbe et de le pulvériser sur le terrain va permettre d'apporter un peu plus de l'énergie et des fréquences que l'herbe représente. Quand le terrain est ainsi saturées ou "nourri", alors les herbes n'ont plus de raison de se développer et arrêtent leurs croissances.

**Préparation :**

1 On doit commencer par faire une teinture-mère. Cela consiste à faire macérer des plantes dans de l'alcool (minimum 3 semaines) puis le mélange est filtré et laissé au repos pendant 48H et filtré une deuxième fois.

2 A partir de cette teinture mère, on la mélange avec de l'alcool à 70° dans une proportion de 1/10, soit par exemple : 1 Litre de teinture mère pour 10 Litres d'alcool à 70°.

Puis agiter le mélange énergiquement au moins 100 fois. On peut également faire une dynamisation du type biodynamique, en mettant le mélange dans un seau et avec un bout de bois remuer le mélange en tournant 100 fois dans un sens, puis 100 fois dans l'autre sens. En homéopathie cela s'appelle une dilution à 1 DH (Décimales Hahnemanniennes). Si on répète l'opération une deuxième fois, c'est-à-dire en prenant 1 Litre de dilution 1 DH pour 10 Litres d'alcool à 70°, que l'on redynamise, on obtient une dilution que l'on appelle 2 DH. On peut répéter l'opération pour obtenir une dilution 3 DH, puis une dilution 4 DH, etc.

---

## ***Bibliographie***

---

« plantes utiles de Polynésie – raau Tahiti » Paul Pétard éditions Here po no Tahiti 1986 ► [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) ► [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com) ► « Plantes utiles, richesse des peuples », Y.Gavinelli, ADAAE ► FAO, commission du Pacifique Sud - Services de santé publique ► « Semences de l'avenir » O. Gavinelli, ADAAE ►

---

## ***Contacts***

---

**Courriels :** [adaa@laposte.net](mailto:adaa@laposte.net)  
[adaae.ase@laposte.net](mailto:adaae.ase@laposte.net)

**Site internet :** [www.adaa-ase.com](http://www.adaa-ase.com)



