



Maurice

Embrevade et pois d'Achery

A l'île Maurice, l'embrevade et le pois d'Achery se retrouvent dans les plats locaux, toutes classes confondues. Egalement utilisées dans la médecine traditionnelle et comme fourrage pour nourrir les animaux, ces graines restent néanmoins beaucoup moins répandues qu'auparavant. Une habitude à reprendre ●

Graines de champion

L'embrevade, ou *Cajanus cajan* (1), et le pois d'Achery, ou *Phaseolus lunatus* (2), se consomment principalement sous forme de graines sèches cuisinées en bouillies, en currys ou frites. Embrevade et pois d'Achery sont tous deux riches en protéines, hydrates de carbone et fibres alimentaires. De plus, ces graines sont connues pour faire baisser le cholestérol ! Quant aux feuilles et racines de l'embrevade, elles peuvent également être utilisées à des fins médicinales.

Encourager leur consommation

Ce qui est bien avec l'embrevade et le pois d'Achery, c'est qu'ils poussent vite et sans pratiques culturales sophistiquées. Le Pois d'Achery croît bien dans les régions humides, tandis que l'embrevade est résistant aux climats secs, et de manière générale, ces deux ressources s'adaptent sans problème aux différents types de sols présents à Maurice. Elles sont d'ailleurs considérées comme déterminantes pour la sécurité alimentaire de l'île : d'un côté, le pois d'Achery est une source de protéines peu couteuse ; de l'autre, l'embrevade, qui ne craint pas la sécheresse, fournit également un fourrage vert d'une valeur exceptionnelle lorsque les autres fourrages se font rares. Seul hic : si ces ressources anciennes étaient très exploitées jadis, aujourd'hui, leur usage est plus restreint. Comment faire alors pour ne pas perdre ces précieuses graines, s'interrogent les autorités mauriciennes? C'est très simple : recommencer à les consommer, au quotidien.



1



2

