

BOÎTE À LUNCH

INGRÉDIENT VEDETTE
FEATURED INGREDIENT

NJANGSA

Famille/*family*: Euphorbiaceae

QU'EST CE QUI SE MANGE ?

WHAT PARTS CAN I EAT?

Le graines de l'arbre
The seeds of the tree

NUTRIMENTS ?

NUTRIENTS?

Riches en gras sains. Utilisé dans la médecine traditionnelle en Afrique de l'ouest.

Rich in healthy fats. Used in traditional medicine in West Africa.

COMMENT ÇA SE MANGE ?

HOW CAN I EAT IT?

- Pour épaissir une soupe ou un ragoût
 - *As a thickener in soups and stews*
- Comme épice pour le riz ou autres plats
 - *As a spice for rice or other dishes*



OÙ/COMMENT ÇA Pousse ?

WHERE/HOW DOES IT GROW?



SAVIEZ-VOUS?

DID YOU KNOW?

L'huile des graines peut être extraite et utilisée comme huile de cuisson ou pour produire du savon.

The oils can be extracted from the seeds to be used as cooking oil or to make soap.

CULTIVATION DE NJANGSA • NJANGSA CULTIVATION

Les arbres de Njangsa sont cultivés principalement dans la zone de forêts humide au Cameroun, où les jeunes arbres sont parmi les plus communs dans les parties ouvertes de la forêt.

Njangsa trees are mainly cultivated in the humid forest zone of Cameroon, where the young saplings are commonly found in the open parts of the forest.

