



GROUPEMENT VOLONTAIRE
POUR LE DÉVELOPPEMENT
RURAL DURABLE NORD-SUD

Organisme de solidarité internationale pour la ruralité

1214, Place G-H Robichon, Trois-Rivières, Québec, G8Y 2K9
Téléphone : +1 819 376 9906/ courriel : [direction.generale@gvdrdns.org/](mailto:direction.generale@gvdrdns.org)
<http://www.gvdrdns.org>

Projet Amarante et Aubergine de petite taille (PAA)

Le présent projet, est un « projet pilote » qui vient s'inscrire au programme « **Convergence rurale**¹ » tel qu'initié par l'organisme GVDRD Nord-Sud (Groupe volontaire pour le développement rural durable nord-sud).

Il vise entre autre les objectifs:

- à intégrer dans les communautés locales, deux nouvelles variétés des légumes biologiques, à savoir : « **les amarantes et les aubergines de petite taille** ».
- à renforcer les capacités chez les personnes à faible revenu, dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie dans la région, et particulièrement en Mauricie, dans les MRC et les environs.
- à améliorer conséquemment, la sécurité alimentaire.
- à susciter un potentiel intéressant d'échanges interculturels et intergénérationnels entre les populations d'accueil et les personnes immigrantes dans la région,
- à faire découvrir aux personnes immigrantes le monde rural, ses potentialités et les origines d'autres aliments qu'on retrouve à l'épicerie en milieu urbain.
- à développer un sentiment d'appartenance au monde rural, et l'adopter comme milieu de vie, d'où la nécessité du futur projet IRI « Immigration rurale et Intégration ».
- Dans le domaine de la lutte à la pauvreté, le projet s'affiche comme une alternative qui vient aider les populations bénéficiaires à sauver de l'argent, qui est toujours alloué pour payer ces mêmes légumes dans les marchés situés à de longues distances. Bref, un projet qui aide à consommer biologique et local.
- Il est aussi une opportunité offerte aux communautés locales qui ne connaissent pas ces légumes, d'en découvrir et surtout d'en vivre l'expérience.
- À long terme, le projet pourra intervenir dans la création des quelques emplois d'été réalisant au moins 950 heures de travail par employé pour cinq mois.

¹ Le programme « **Convergence rurale** » est un programme intégrateur, au sens qu'il mobilise plusieurs sous projets. Il s'inscrit dans le cadre d'une approche du développement rural intégré. Il permet aux communautés rurales et néo-rurales, aux classes immigrantes, de développer un sentiment d'appartenance au monde rural. Particulièrement, ce programme rapproche les urbains et les ruraux, les nouveaux arrivants surtout, et les mobilisent autour des activités communes et innovantes. Mais logiquement, il vient encourager l'immigration rurale et l'intégration des néo-ruraux, qui, choisissent les municipalités rurales comme leurs territoires ou milieux de vie.

Description de ces légumes² :

1. L'amarante

Puisque c'est un genre qui renferme plusieurs espèces et variétés des pays tropicaux, en Afrique subsaharienne, une seule espèce est spontanée ; c'est *Amaranthus viridis*.

Dans certaines langues locales des pays comme la République démocratique du Congo,... on l'appelle par exemple: « *Ntendebuka* » ou « *Bitekuteku* » ou « *Lengalenga* ».

Ce que l'on peut dire des amarantes, leur valeur nutritive et médicinale est :

La graine d'amarante a une valeur nutritive exceptionnelle. Elle est remarquablement riche en lysine, un acide aminé essentiel pour le corps humain et absent dans la plupart des céréales.

Elle est plus riche en protéines (13%) que les céréales et ces protéines sont de bien meilleure qualité. Sa teneur en minéraux est aussi remarquable : c'est une excellente source de calcium, fer, magnésium, potassium, cuivre, manganèse, sélénium, phosphore. On y trouve également du potassium et du zinc. Elle contient de la lécithine favorable au système nerveux et cérébral. Ses graisses sont faites de 70% d'acides gras polyinsaturés ce qui la rend utile pour la mémoire, pour conserver une bonne immunité et nous aider à lutter contre les inflammations. Elle est constituée aussi d'une grande quantité de fibres et, cerise sur le gâteau, ne contient pas de gluten.

Les feuilles, elles aussi, sont riches en protéines, en vitamine C, en bêta-carotène, en fer et en calcium.

Avec cette richesse nutritionnelle, l'amarante est donc un aliment de choix pour les femmes enceintes, les convalescents, les végétariens, les personnes âgées, et les enfants en pleine croissance. Sa richesse en calcium en fait un aliment préventif de l'ostéoporose. Les fleurs et les feuilles de l'amarante renferment une substance mucilagineuse qui est salutaire pour l'intestin dont elle combat doucement la paresse.



² Source : M. Balezi Zihahirwa Alphonse |Doctorant en Biologie |Université catholique de Louvain (Belgique) |Université officielle de Bukavu (UOB) en République Démocratique du Congo.



On connaît l'amarante de ses origines de la Guyane, et plusieurs personnes ici en Amérique connaissent plutôt l'amarante rouge et l'utilise comme plante ornementale et non comme légume.

2. Aubergine (de petite taille).

Solanum aethiopicum a été domestiqué à partir de l'espèce sauvage *Solanum anguivi*, via *Solanum distichum* qui est semi-domestiqué. On trouve ces deux espèces dans toute l'Afrique tropicale, *Solanum anguivi* dans des milieux perturbés et *Solanum distichum* dans les jardins. Très rependues en Afrique et dans plusieurs parties des certains pays tropicaux, l'aubergine serait originaire de l'Inde. L'aubergine s'adapte mieux au chaud.

Valeur nutritive et médicinale

En général, l'aubergine ne se consomme pas nature ni en infusion. Exceptionnellement, pour la variété d'aubergine de petite taille. L'aubergine peut être cuite de différentes façons pour répondre aux propriétés médicinales sauf la lourde cuisson à l'huile. L'aubergine est antirhumatismale, digestive, diurétique, sédative. Elle enraye les coliques, réduit les ulcères d'estomac et contient ce qu'on appelle « la teinture de belladone ». Il combat la constipation et diminue le taux de cholestérol (elle contient des éléments qui emprisonnent le cholestérol dans l'intestin et l'oblige ensuite à évacuer hors

de l'organisme. Il aide ainsi à réduire l'enveloppe graisseuse qui se forme autour du cœur. Elle est également stimulante pour le foie et les intestins.





La peau des variétés rouges contient de grosses quantités d'anthocyane, ce qui fait de l'aubergine un excellent antioxydant (si on consomme la peau!). L'aubergine fait partie des légumes incontournables du régime méditerranéen. Peu énergétique, elle contient 93% d'eau mais elle est riche en fibre, calcium, fer, niacine, phosphore, potassium et en vitamines PP, A, B1, B2. Cuite elle s'associe remarquablement bien avec les autres légumes de saison comme les tomates, les poivrons, les courgettes, etc.

Programme convergence rurale (PCR)/ Projet Amarante et Aubergine en Mauricie/Organisme GVDRD
Nord-Sud

©[www.gvdrdns.org/document interne/gvdrdns/2013](http://www.gvdrdns.org/document_interne/gvdrdns/2013)