Feuilles d’oignon
Keeba-vaado

Allium cepa

ALIMENTS (100g)	Energie (Kcal)	Protides (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)	Vit. A (mcg E.R)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. PP (mg)	Vit. C (mg)	Déchets (% du poids brut)
Moringa Oleifera, feuilles crues (Arzantiga)	78	8,2	0,6	14,7	571	11,4		5960	0,22	0,77	2,6	182	
Oignon, bulbe cru	41	1,2	0,1	9,6	27	0,8		0	0,02	0,04	0,2	11	6
Oignon, séché cru	334	10,2	1,7	68,6	220	2,6		21	0,23	0	0,8	33	0
Oignon, Feuilles crues	27	1,9	0,3	4,0	557	4,1	0,2	1718	0,06	0,25	0,44		17

Tableau issu de [Edition et vulgarisation d'une table de composition des aliments couramment consommés au Burkina Faso/ par le ministère de la santé du Burkina Faso en 2005.] Vers la fin de cet article, on y trouve des tables de compositions nutritionnelles par aliments groupés par grande famille et aussi des tables donnant les aliments par éléments nutritionnels.

Les feuilles d'oignon ou fanes d'oignon *Keeba vaado*

Saupoudrez-en sur vos plats ou consommez-le en infusion pour **booster votre système immunitaire, réduire vos problèmes intestinaux, l'asthme ou les inflammations** ! Consommez-les cuites, hachées et ajoutées à des céréales et légumes, ou à des œufs pour faire une omelette. Elles peuvent également être utilisées en légumes, comme une fondue de poireaux.

Voir l'ensemble de notre article :
[Les légumes feuilles au Burkina Faso]

Mil'Ecole