Calice de Kapokier rouge

Vuaka

Bombax costatum

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)
Gombo (mana), feuilles fraîches	56	4,4	0,6	10,8	532	0,7		192	0,25	2,8	0,2	59	
Haricot (niébé) : feuilles fraîches	44	4,7	3	8,3	256	20		1328	0,20	0,37	3,05	56	
Haricot (niébé) : feuilles séchées	275	28	1,8	36	1500	35	0,5	900					5
Haricot vert cru	26	1,9	0,1	7,9	32	3		375	0,08	0,12	0,5	27	
Kapok (voaga) Calice frais	62	1,2	0,8	14,8	174								0
Kapok (voaga) Calice séché	312	3,2	3,8	76,3	741	-		-	-	-	-	-	-
Manioc.													

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

Arbre dont **les fleurs rouges** apparaissent sur **les branches nues** sans feuilles en janvier.
Le **calice des fleurs** frais ou sec et **les feuilles** sont mis dans les sauces comme condiments. **Source de mucilages et de protéines, l**es calices des fleurs ont des propriétés antioxydantes, émollientes et nutritives. Ils sont riches en **minéraux** (en particulier en fer, manganèse et zinc) et en acides aminés.
Les jeunes fruits découpés en rondelles et séchés entrent dans la préparation de différents plats.

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

Mil'Ecole