



**Feuilles de haricot-niébé -
*Benga***

Vigna unguiculata



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)	312	3,2	3,8	76,3	741	-		-	-	-	-	-	-

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 de niébé – Benga ont une bonne valeur énergétique comme l'épinard. Selon les variétés, elles contiennent 28 à 34 % de **protéines** (contre 17 à 24 % pour les graines) ainsi que de la **vitamine C** et des **minéraux**. Un conseil, toutefois : pour bénéficier pleinement des vertus vitaminiques de la feuille de niébé, il faut la cueillir dans la matinée.

Sur le plan médicinal, les feuilles et les graines en cataplasme permettent de soigner les infections de la peau.

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

