



Corette potagère - *Bulvaka*

Corchorus olitorius



Zakaridja Sawadogo, doctorant, à propos de la plante Corchorus :

« [Les espèces de Corchorus luttent contre l'anémie, les maux de ventre, la diarrhée](#) » Interview 2021.



« Il existe plusieurs espèces dont **Corchorus olitorus** ou **corète potagère**, **Corchorus tridentis**, **Corchorus fascicularis**, **capsularis** etc. On rencontre au moins une espèce dans chaque localité du Burkina. Mais elles sont plus nombreuses à Pô, Sapouy et Boromo.... »

Voir : [RECA-Niger](#) 17 mai 2023 : **La corète (Corchorus) sur le marché d'Agadez**

« Monsieur Souleymane Matchigiss est un grossiste de malohia au marché Gabass d'Agadez. Il est spécialisé dans la vente de la **corète potagère**, qui se nomme *malohia* en **tamasheq** et aussi en **Haoussa**, *fakou* en **Zarma**. Il vend jusqu'à 200 sacs par jour... »



www.shutterstock.com - Photo 1297780174



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)
Betterave crue (rouge)	46	1,9	0,1	9,3	16	0,9	0,4	2	0,02	0,01	0,20	2	
Carotte crue	40	0,9	0,1	9,6	35	0,7		2740	0,04	0,04	0,6	8	
Céleri, cru	12	0,8	0,1	2	40	0,4	0,1	3	0,05	0,05	0,32	7	
Champignon cru	32	1,53	0,5	6,3	20	1,5							
Choux fleur	25	2	0,1	5	35	1,2	0,3	7,5	0,06	0,09	0,5	96	
Choux pommée	43	3,5	0,8		132	1,3		450	0,05	0,04	0,3	110	
Concombre	15	0,8	0,1	2,7	13	0,5			0,02	0,01	0,3	14	
Corchorus (Bulvaka) feuilles fraîches	58	4,5	0,3	12,4	360	7,2		3205	0,15	0,53	1,2	80	
Corchorus (Bulvaka) feuilles sèches	239	19	1,6	50,1	1540	8		-	0,14	-	1,1	2	

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 corette potagère - *Bulvaka* stimulent l'estomac et les intestins. Elles protègent les muqueuses, fortifient la vue et combattent l'anémie.

Elles ont un profil nutritif remarquable : elles sont riches en **sels minéraux** (Calcium, sodium, potassium, magnésium, fer), **en vitamines A, E et B**

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

