3 - Légumes frais ou séchés
Aliments protecteurs 1

3 - Les légumes-fruits

Noms scientifiques	noms français noms mooré	Eléments	Provenance	Périodicité
Hibiscus esculentus ou Abelmoschus esculentus (MALVACEAE)	gombo mana	fruit frais fruit sec feuilles fraîches	culture locale champs	août à oct. toute l'année août à oct
Capsicum frutescens (SOLANACEAE)	piment de Cayenne, pilipili kiparé	fruit frais fruits secs	culture locale maraîchage	 toute l'année
Capsicum annum (SOLANACEAE)	piment commun kiparé	fruit frais fruits secs	maraîchage	frais :
Solanum aethiopicum Solanum incanum (SOLANACEAE)	aubergine amère kumba	fruit feuilles fraîches	culture locale maraîchage	toute l'année
Lycopersicum esculentum (SOLANACEAE)	tomate	fruit	maraîchage	toute l'année
Cucurbito pepo (CUCURBITACEAE)	courgette	fruit	maraîchage	toute l'année
Cucurbito sp (CUCURBITACEAE)	courge yoghré	fruit feuille	maraîchage	sept. à oct.
Solanum melongena (SOLANACEAE)	aubergine lodo	fruit	maraîchage	toute l'année
Allium cepa (ALLIACEAE)	oignon gèba	bulbe cru bulbe séché cru feuilles crues	maraîchage	 toute l'année
Allium sativum (ALLIACEAE)	ail	bulbe	maraîchage (petites têtes)	toute l'année
Phaseolus vulgaris (FABACEAE)	haricot vert	fruit	maraîchage	août à déc.

3 - Les légumes-feuilles

Adansonia digitata *(BOMBACACEAE)*	baobab tweega	feuilles fraîches feuilles sèches	arbres cueillette en brousse	juin à oct. toute l'année
Afzelia africana *(FABACEAE)*	kankalaga	jeunes feuilles	arbres cueillette en brousse	avril à juin
Amaranthus hybridus (AMARANTACEAE)	amaranthe zibilé boromborou	feuilles feuilles bouillies	maraîchage jardins	juil. à sept.
Amaranthus spinosus (AMARANTACEAE)	épinard piquant kurkur goâga	feuilles	maraîchage jardins	toute l'année
Balanites aegyptiaca *(ZYGOPHYLLACEAE)*	dattier du désert kielga	feuilles	arbres cueillette en brousse	fraîches : juin
Basella alba *(BASELLACEAE)*	épinard indien	feuilles		
Bombax costatum *(BOMBACACEAE)*	kapokier rouge vuaka	calice frais calice sec	arbres cueillette en brousse	déc. à fév. toute l'année
Brassica sp (BRASSICACEAE)	chou potager	feuilles	maraîchage	toute l'année
Ceratotheca sesamoides *(PEDALIACEAE)*	boundou	feuilles	champs, jardins	sept. à oct
Cleome gynandra *(CAPPARIDACEAE)*	kennebdo	feuilles	champs, jardins	juil. à sept.
Corchorus olitorius *(TILIACEAE)*	jute, corette Bulvaka,	feuilles fraîches feuilles sèches	champs, jardins	juil. à sept. toute l'année
Corchorus tridens *(TILIACEAE)*	nassa bukvaka	feuilles	sauvages	sept. à oct.
Gynandropsis ginandra	gynandro	feuilles	sauvages ou jardin	jlt-oct

3 - Les légumes-feuilles (suite)

Hibiscus asper (MALVACEAE)	oseille bito	feuilles	jardins champs	toute l'année car séchée
	oseille wedga	calice après fructification	jardins champs	toute l'année car séchée
	oseille poursa	calice avant fructification	jardins champs	toute l'année car séchée
Hibiscus sabdariffa (MALVAVEAE)	oseille de guinée, roselle (bissap)	calice frais	jardins champs	sept-nov
		calice sec	jardins champs	toute l'année
		feuilles fraîches	jardins champs	sept-nov
Ipomoea batatas (CONVOLVULACEAE)	patate douce many vaado	feuilles	culture locale (Sud et Côte d'Ivoire)	
Leptadenia hastata (ASCLEPIADACEAE)	lelongo	feuilles	liane cueillette en brousse	juin à juillet
Manihot utilissima (EUPHORBIACEAE)	manioc bandakou	feuilles	culture locale (Sud et Côte d'Ivoire)	juil. à sept.
Moringa oleifera (MORINGACEAE)	moringa, neverdie arzen tiiga	feuilles	concessions	
Ocimum basilicum (LAMIACEAE)	basilic	feuilles	concessions ?	
Petroselinum crispum (APIACEAE)	persil	feuilles	jardins, concessions	toute l'année car frais et séché
Solanum nigrum (SOLANACEAE)	morelle noire loudo	feuilles		
Vigna unguiculata (FABACEAE)	haricot blanc, niébé benga	feuilles fraîches	jardins, champs	sept-oct
		feuilles sèches		toute l'année