

## FICHE II. 8 – Les légumes feuilles (brèdes), légumes sauces

### Principe

Les feuilles d'environ 70 espèces de différentes familles, cultivées ou spontanées, annuelles ou pérennes sont utilisées comme légumes dans des plats en sauce ou sous forme d'épinards (légumes feuilles ou brèdes à Madagascar).

Étymologiquement, le maraîchage est la culture de légumes effectuées dans les marais. Les parties comestibles sont soit la feuille, la racine, le tubercule, le bulbe, la jeune pousse, le pétiole, la fleur, le fruit ou la graine. Les nutritionnistes conseillent la consommation de 50 à 100 gr minimum de feuilles par jour. Produits en quantité et d'une valeur nutritive essentielle, les légumes feuilles africaines ont encore peu de valeur d'échange par rapport aux espèces étrangères (choux, salades).

### Méthode

Les principaux légumes feuilles d'espèces pérennes ou annuelles cultivées dans les jardins potagers africains sont les suivants :

Espèces	Famille	Cycle	Nom français	Nom en Fon (Bénin)	Multiplication
<i>Vernonia amygdalina</i>	Composée	Pérenne	Vernonie	<i>Alomagbo</i> , sauce <i>Amanvivé</i>	Graine
<i>Celosia argentea var argentea</i>	Amaranthacée	Pérenne	Célosie ou amarante plumeuse à feuille étroite et verte ou large et rouge	<i>Avounvo</i> , sauce Soman	Graine
<i>Vitex doniana</i>	Verbénacée	Pérenne	prune noire	<i>Fonman</i>	Graine
<i>Manihot esculenta</i>	Euphorbiacée	Pérenne	Manioc*	<i>Fingninman</i>	Bourure
<i>Moringa oleifera</i>	Moringacée	Pérenne	Moringa		Graine, bouture
<i>Adansonia digitata</i>	Bombacacée	Pérenne	Baobab		Graine
<i>Solanum macrocarpon</i>	Solanacée	Annuelle	Grande morelle	<i>Gboma</i>	Graine
<i>Solanum aethiopicum</i>	Solanacée	Annuelle	Aubergine africaine		
<i>Corchorus olitorius</i>	Tiliacée	Annuelle	Corette	<i>Crincrin</i> ou <i>Nehoun</i>	Graine
<i>Basella alba</i>	Basellacée	Annuelle	Baselle africaine	<i>Djomaka</i> , <i>Tchayo</i>	Graine
<i>Amaranthus cruentus</i>	Amaranthacée	Annuelle	Amarante rouge ou verte	<i>Fotété</i>	Graine
<i>Ipomoea batatas</i>	Convolvulacées	Annuelle	Patate douce**	-	Bouture de tubercule et tige

\* : À Madagascar, le plat national, *ravitoto*, est fait de feuilles de manioc doux hachées, cuites avec de l'ail et de la viande de porc. \*\* : au Bénin, certains croient que la plante est à l'origine de stérilités masculines.

			
<i>Adansonia digitata</i> à 8 mois	<i>Celosia argentea</i>	<i>Corchorus olitorius</i>	<i>Vernonia amygdalina</i>