

Fiche produit des



Gombo

Nom scientifique

Abelmoschus esculentus.

Autre nom

Lalo à l'île de La Réunion et à l'île Maurice, calou en Guyane, calalou en Haïti, quimbombo à Cuba ou okra en Louisiane et plus généralement Lady Finger dans les pays anglophones.

Origine / histoire

Le gombo est un légume appartenant à la famille des hibiscus (Malvacées) qui était déjà connu dans l'Antiquité, en Égypte, mais également en Inde. Il est aujourd'hui cultivé dans la plupart des pays tropicaux, mais la grande majorité de la production est assurée par l'Inde et le Nigeria.

Qu'est-ce que c'est ?

Caractérisé par sa forme pyramidale de couleur verte et sa texture duveteuse et un peu collante, le gombo est le fruit d'une plante herbacée tropicale qui possède une tige dressée et des rameaux.

Comment pousse-t-il ?

Le gombo est une plante qui produit des légumes pendant toute l'année. Lorsque vous récoltez une gousse, il en pousse directement un autre derrière. Cette plante est de la même famille que l'hibiscus et produit le même type de fleurs décoratives. Le gombo préfère les climats chauds.

Production

Toute l'année.

Bienfaits nutritionnels :

Peu calorique, le gombo est l'un des légumes les plus riches en vitamine C. Il constitue également une excellente source de vitamine K nécessaire à la fabrication de protéines qui participent à la coagulation du sang et joue un rôle dans la formation des os. Le gombo est également une très bonne source de fibres, qui régule le transit, et apporte aussi de nombreux minéraux, dont du magnésium, du calcium, du fer et du manganèse.



Gombo

Idéal pour

Stimuler le système immunitaire, grâce à sa vitamine C qui favorise la création de globules blancs dans l'organisme. Ce légume tout-terrain agit également comme anti-rides ! Ses antioxydants combattent l'excès de radicaux libres responsables du vieillissement tissulaire.

Comment le consommer ?

Il convient de frotter les gombos pour ôter leur duvet (avec du papier absorbant par exemple). Attention, leur texture peut rebuter les personnes non averties car le gombo est mucilagineux. Pour atténuer ce côté gluant, il suffit de le faire tremper dans un peu d'eau vinaigrée. On pourra le manger cru, en salade, mais le plus souvent, il sera cuit.

Le plus simple est de le blanchir quelques minutes à l'eau bouillante avant de le consommer en salade ou de l'incorporer à un ragoût. Il s'associe à merveille à la viande d'agneau et au poulet. Mais on pourra aussi le faire frire, le poêler ou le servir avec du riz.

Comment le choisir ?

Les gombos frais doivent être à la fois fermes et tendres – mais pas mous - d'un beau vert vif et exempts de meurtrissures, d'une longueur maximum de 5 à 10 cm sans quoi ils ne seront pas suffisamment tendres.

À quoi peut-il se substituer ?

À la courgette ou l'aubergine.

Comment le conserver ?

Au réfrigérateur : bien essuyer les gombos pour enlever l'eau. Ils se garderont au maximum une semaine dans un sac de plastique perforé.

Au congélateur : les blanchir deux minutes, les refroidir à l'eau glacée, les égoutter, les laisser entiers ou les couper en fines tranches et les mettre au congélateur.

Ils s'y conserveront environ un an. Autre option, le séchage : ébouillantez les gombos, puis coupez-les en tranches, et faites-les sécher à four doux ou dans un déshydrateur. Vous pourrez ainsi le garder plusieurs mois dans une boîte, à l'abri de l'humidité.

Bon Appétit !

