

GOMBO



Famille : Malvacées

Nom latin : *Abelmoschus esculentus*

On ne sait pas vraiment d'où vient précisément le gombo : nord de l'Inde, Égypte, Éthiopie ? mais on sait que le genre botanique *Abelmoschus* est originaire du sud-est de l'Asie.

Ce qui est certain en revanche, c'est que le gombo est un légume **incontournable** de la cuisine **créole, africaine et japonaise**. En Afrique de l'ouest, le gombo est le second légume le plus cultivé, juste après la tomate.

Sa **saveur** et sa **texture** particulière, ainsi que les composés nutritifs qu'il contient en font un légume qui gagne à être connu.

Pour ceux qui l'ont toujours connu, le gombo est l'aliment réconfort par excellence. Par contre, quand on le découvre sur le tard, il peut être déconcertant, voire rebutant. En effet, la **gomme mucilagineuse** qu'il contient le rend gluant. Il est très important de le récolter assez jeune (moins de 10 cm) sinon, il devient fibreux et dur, en plus de demeurer gluant..

Le gombo peut se manger cru, ainsi que les jeunes feuilles, mais est généralement cuit en curry, frit ou grillé..

En Afrique, le gombo séché est souvent **réduit en poudre** et il sert alors d'**épice** ou pour épaissir les sauces.

Il contient beaucoup de fibres alimentaires solubles, reconnues pour leurs effets bénéfiques sur le cholestérol et procure un apport intéressant d'antioxydants, de vitamines (K, B2, B3, C...) et de minéraux (manganèse, magnésium, calcium, fer...)

Le gombo doit sa texture gluante à sa richesse en mucilage, substance fort utile à la santé, mais **surprenant** dans nos habitudes européennes. Il est toutefois possible de réduire le mucilage : le cuire entier sans l'équeuter (il dégage d'autant plus de mucilage qu'il est haché finement). Dans ce cas, il ne faut pas brasser la préparation durant la cuisson, et servir le plat sans meurtrir les fruits. On peut aussi le faire tremper 30 minutes dans du vinaigre ou du jus de citron avant de le cuire ou le blanchir à l'eau bouillante puis de l'apprêter.



IDÉES RECETTES

** Curry de gombo : faites revenir dans de l'huile des oignons, du piment fort et des épices indiennes (garam masala, cumin, curcuma). Mettez des rondelles de gombos et*

faire revenir une quinzaine de minutes. Ajouter une tomate coupée en dés, du jus de citron vert et laisser cuire quelques minutes en remuant. Agrémenter de coriandre fraîche et servir.

** Salade de gombos : faites cuire les gombos 30 ou 40 minutes, le temps qu'ils soient bien tendres. Egouttez les et séchez les. Mettez les à mariner dans une vinaigrette composée d'huile, de vinaigre ou de jus de citron, de moutarde, d'un peu de miel et d'ail haché. Servir ce plat bien froid.*

Saison

de juillet à fin septembre

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)

MESCLUN ATYPIC



Famille : Brassicacées

Mélange de couleurs et de **saveurs** douces et piquantes évoluant au fur et à mesure des semis et des récoltes...

Moutardes asiatiques Golden frill ou Osaka, **Mizuna** verte et pourpre, **Tat-soi**, **Mibuna**, **Wasabina**, **Pak-Choi**, **Roquette** se mélangent harmonieusement pour composer une salade idéale pour l'hiver et le printemps.

Les très jeunes pousses sont aussi extrêmement **décoratives** et accompagneront bien une assiette de charcuterie ou de fromage.



IDÉES RECETTES

* en salade, avec une pomme, quelques noix et des foies de volailles poêlés, assaisonné d'une vinaigrette douce.

* cuit comme des épinards en quelques secondes à la poêle ou ajouté dans les soupes de légumes ou soupes miso.

Saison

de novembre à fin avril

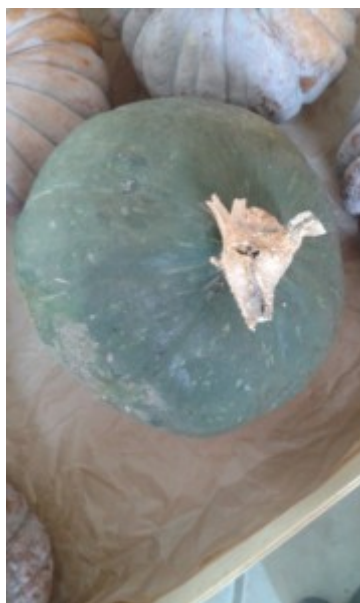
Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)

COURGE KABOCHA



Famille : Cucurbitacées

Nom latin : Cucurbita moschata

La courge Kabocha (appelé aussi potiron vert) est une **variété** traditionnelle au Japon. Elle aurait été importé du cambodge au 16ème siècle. « Kabocha » vient en effet du nom « Cambodge ».

Les fruits sont **ronds**, relativement gros (de 2 à 5 kg), aplatis, **verts** sombre parfois striés de veines plus claires.

Sous la peau verte, se cache une **chair orange**, épaisse, particulièrement **savoureuse**, au goût marqué de châtaignes.

Elles sont excellentes en gratin, soupe, soufflé, tarte et cake, tant en version salée que sucrée.

IDÉES RECETTES

Cuit :

** la chair un peu sèche et épaisse de la courge Kabocha permet de réaliser des veloutés parfaits.*

** en salade à la japonaise : cuite à la vapeur, puis mélangée à du cream cheese et de la mayonnaise.*

Saison

de septembre à fin mars

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

COURGE FUTSU BLACK



Famille : Cucurbitacées

Nom latin : Cucurbita moschata

La courge Futsu black est une **très vieille variété** de courge musquée **japonaise**.

Les fruits sont **ronds**, relativement petits, aplatis avec de nombreuses côtes profondes.

La peau au départ vert foncé prend une **jolie couleur ocre** à maturité et se couvre souvent de nombreuses verrues.

La chair orangée, épaisse est **très parfumée**, un peu sucrée, au délicieux goût de noisette.

Elles sont excellentes en gratin, soupe, soufflé, tarte et cake, tant en version salée que sucrée.

IDÉES RECETTES

Cuit :

** les Futsu black peuvent accompagner les viandes au four coupées en deux, vidées et arrosées d'un filet d'huile d'olive, le résultat est doré, sucré et moelleux.*

** en dessert : essayez la futsu black confite : c'est juste à tomber !*

Saison

de septembre à fin mars

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)

ONIONS BUNCHING



Famille : Liliacées

Nom latin : Allium fistulosum

Parfois appelé Onions Tige, l'**onion bunching** (« negi » en japonais) est cultivé depuis des siècles en Chine, en Corée du Sud et au Japon. Propagé par les chinois, il est **très utilisé dans la cuisine asiatique** mais finalement encore peu répandu chez nous.

Il en existe plusieurs variétés présentant un fût (la partie blanche) plus ou moins longs. Certaines variétés ont un fût rouge. Sa forme est assez proche de celle de notre poireau et **toutes les parties peuvent être utilisées.**

Les feuilles vertes sont un délicieux condiment et la partie blanche s'utilise comme un onion classique à la saveur particulièrement douce.

Riche en vitamine B1, qui est efficace pour prévenir la grippe, son odeur forte et particulière stimule l'appétit. Ses vertus digestives sont également reconnues.

IDÉES RECETTES

** utilisez la partie blanche coupée en petits morceaux dans une soupe miso et ajoutez juste avant de servir la partie verte finement ciselée.*

** ingrédient indispensable de la fondue japonaise.*

Saison

toute l'année

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)

COURGE SHISHIGATANI



Famille : Cucurbitacées

Nom latin : Cucurbita moschata

La courge Shishigatani est une **variété traditionnelle japonaise** originaire de la région de Kyoto, cultivée depuis le 17ème siècle.

Et c'est sans doute l'**une des meilleures** courges musquées !

Sous sa forme **originale** façon diabolo se cache une chair jaune orangée à une texture fine avec une **délicieuse saveur** de noisette.

On l'utilise crue râpée ou cuite de 1001 façons : au four, en gratin, à la poêle, en confiture...

IDÉES RECETTES

Cru :

** râpée, en mélange avec du thon au naturel et des oeufs durs. Vinaigrette à l'huile d'olive, vinaigre balsamique, citron et ciboule de chine !*

Cuit :

** au four, en tarte salée ou sucrée, en terrine, en soupe, en verrine sucrée...les recettes sont nombreuses ! une simple purée avec un peu de beurre sera un vrai régal...*

Saison

de septembre à fin mars

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)

COURGE UCHIKI KURI



Famille : Cucurbitacées

Nom latin : Cucurbita maxima

Plus connu sous le nom de potimarron, l'Uchiki Kuri est en fait un légume asiatique !

Sans doute originaire des amériques, il est cultivé depuis le 16ème siècle au japon et n'a été introduit en France que depuis 1957 !

Il existe plusieurs variétés (Uckiki kuri, Red kuri, Potimarron) de forme et de taille similaire, toutes

caractérisées par leur saveur douce, sucrée, au goût prononcé de châtaigne

Riche en vitamine A et en carotène, il est meilleur quelques semaines après la récolte, ses teneurs en sucres et en vitamines ayant eu le temps de se développer.

Inutile de l'éplucher ! sa peau fine disparaît totalement à la cuisson.

IDÉES RECETTES

Cru :

** râpé, en mélange avec du daikon et ou des carottes, c'est un délice !*

Cuit :

** au four, en tarte salée ou sucrée, en terrine, en soupe, en verrine sucrée...les recettes sont nombreuses !*

Saison

de septembre à fin mars

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)

TAT-SOI



Famille : Brassicacées

Nom latin : Brassica sinensis var. rosularis

Originnaire de Chine, le tatsoi est une variété de choux chinois formant de petits rosettes à ras du sol avec des feuilles en forme de petites cuillères.

Les jeunes feuilles sont appréciées pour leur texture tendre et savoureuse au goût délicieux.

Plus âgées et plus grandes, les feuilles s'utilisent cuites au wok (ou à la poêle...)

IDÉES RECETTES

** jeunes feuilles en salade, seules ou en mélange avec d'autres jeunes pousses (mizuna, mibuna, moutarde, wasabina, roquette...)*

* poêlé avec de l'huile d'olive et de l'ail, en mélange avec des pâtes et des poivrons grillés.

Saison

d'octobre à fin mars

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)

MIBUNA



Famille : Brassicacées

Nom latin : Brassica sinensis var. japonica

Comme la mizuna, la mibuna est considérée comme un légume traditionnel japonais.

C'est un des « Kyo Yasai », plantes cultivées traditionnellement pour l'empereur autour de Kyoto, ancienne cité impériale.

Elle forme de grosses rosettes et présente un feuillage étroit, plat, vert foncé au goût caractéristique de l'oseille.

On l'utilise cru en salade ou mesclun, mais aussi cuite comme des épinards

IDÉES RECETTES

** jeunes feuilles en salade, seules ou en mélange avec d'autres jeunes pousses (tatsoi, mizuna, moutarde, wasabina, roquette...)*

** cuite comme des épinards (tartes ou poêlées) ou ajoutée dans les soupes de légumes ou soupes miso.*

Saison

d'octobre à fin mars

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)

MIZUNA



Famille : Brassicacées

Nom latin : Brassica sinensis var. japonica

Très probablement originaire de Chine, mais cultivée depuis des siècles au Japon et généralement considérée comme un légume japonais.

Les mizuna sont extrêmement jolies. Elles forment une sorte de petit buisson de feuilles finement découpées vertes ou pourpres selon les variétés. Tendres et juteuses, de saveur douce, légèrement poivrée, les jeunes feuilles s'utilisent principalement en salades ou mesclun, mais on peut aussi l'utiliser cuite comme un « vrai » légume.

IDÉES RECETTES

* *jeunes feuilles en salade, seules ou en mélange avec d'autres jeunes pousses (tatsoi, mibuna, moutarde, wasabina,*

roquette...)

** cuite comme des épinards (tartes ou poêlées) ou ajoutée dans les soupes de légumes ou soupes miso.*

Saison

d'octobre à fin mars

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)