

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 >](#)