



< retour

Fruits et légumes

Gombo



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Poids moyen : 25g

Fruit d'une magnifique plante potagère probablement originaire d'Afrique, le gombo est apparenté à l'hibiscus, à la mauve et au coton; il pousse dans les régions tropicales et les régions tempérées assez chaudes. Le gombo possède une mince peau comestible, lisse ou légèrement duveteuse, selon les variétés; l'intérieur du légume est divisé en sections qui renferment de nombreuses graines comestibles, de couleur verte ou brunâtre. Ce légume

fruit contient une substance mucilagineuse qui s'échappe lorsqu'on fend la gousse et qui le rend particulièrement utile pour épaissir soupes et ragoûts ainsi que le fameux plat nommé «gombo».

Éviter de le cuire dans une casserole en fer ou en cuivre, car il se décolore au contact de ces métaux sans que cela affecte cependant son goût.

VARIÉTÉS

Sa saveur subtile s'apparente à celle de l'aubergine, aliment qu'il peut avantageusement remplacer; sa texture est toutefois inhabituelle. On le cueille avant sa maturité complète, soit entre 3 et 4 jours après son apparition. Le gombo mesure alors de 5 à 10 cm de long, ses graines sont petites, car elles ne sont pas complètement formées; c'est à ce moment qu'il est très tendre et particulièrement savoureux. À pleine maturité, il devient dur et fibreux.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des gombos bien colorés, tendres mais fermes, exempts de taches et de meurtrissures et qui ne mesurent pas plus de 10 cm de long; si le gombo est trop mûr, il aura une texture très collante.

QUE FAIRE AVEC ?

Il est particulièrement utile pour épaissir soupes et ragoûts; il suffit de l'ajouter environ 10 min avant la fin de la cuisson. Il est délicieux froid, arrosé de vinaigrette ou incorporé à une salade après avoir été blanchi. Le gombo fait partie de nombreux plats à la créole; il accompagne le poulet aux États-Unis. Parfois séché, il est transformé en farine. On tire de ses graines une huile comestible; séchées et torréfiées, ces graines furent utilisées comme succédané de café.

COMMENT PRÉPARER ?

Le gombo peut être braisé, bouilli, cuit à la vapeur, pané puis frit, sauté ou mariné, mais il faut éviter de le réduire en purée. On peut le cuire seul (8 à 15 min à la vapeur) ou avec d'autres légumes et le servir comme accompagnement. Le gombo devient pâteux s'il est trop cuit.

COMMENT CONSERVER ?

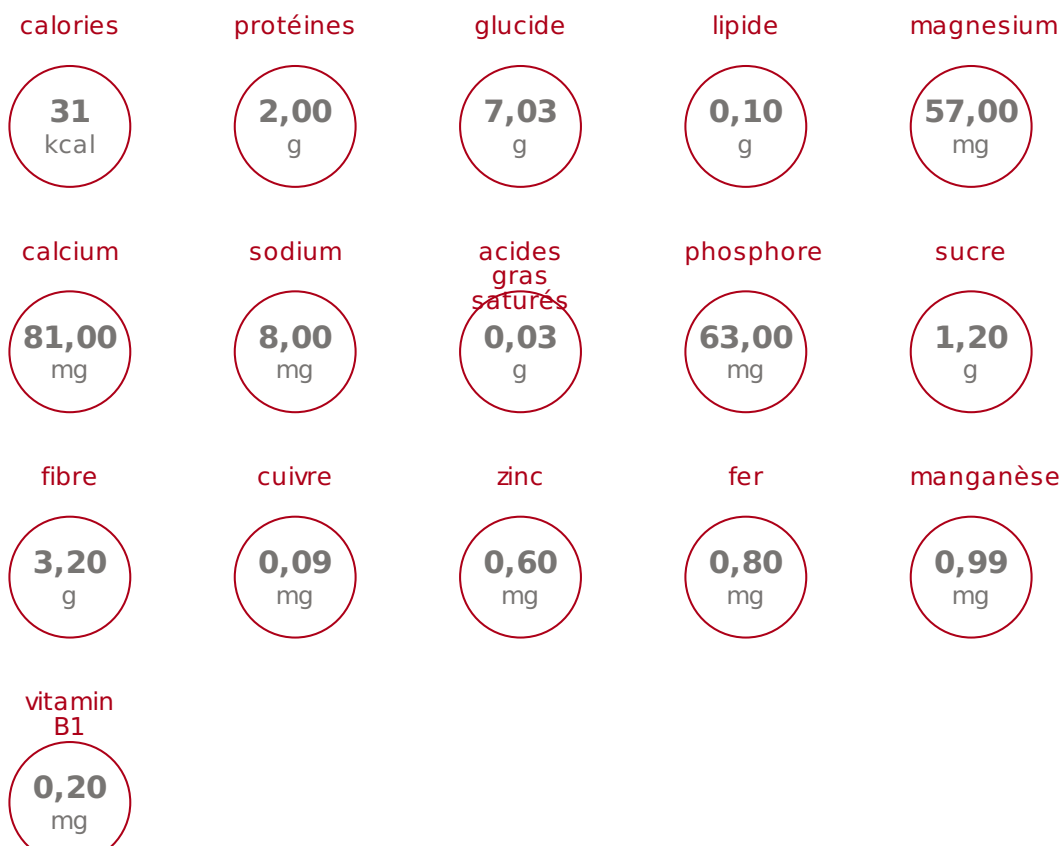
Se congèle : oui

Le gombo est fragile, il se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur dans un sac de papier ou enveloppé d'un papier absorbant et déposé dans un sac de plastique perforé.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le gombo cuit est une excellente source de potassium; il est une bonne source de magnésium et d'acide folique; il contient de la vitamine C, de la thiamine, de la vitamine B6, du zinc, de la vitamine A, du calcium, du phosphore et de la niacine.

Il est facilement digestible et serait légèrement laxatif. Il a des propriétés émoullientes.



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Son nom angolais ngombo est à la source de sa dénomination française. Le gombo est consommé en Afrique, en Inde, au Moyen-Orient, aux Antilles, en Amérique du Sud et en Louisiane. Quelques historiens pensent que le gombo aurait été apporté d'Afrique en Espagne lors de l'invasion des Maures au VIII^e siècle. Il fut introduit aux États-Unis par les esclaves africains, où pendant longtemps il fut considéré comme un aliment réservé aux pauvres; c'est pourquoi on l'ignora par la suite.

Pickles de gombo [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Gombo aux fruits de mer [4]

[En savoir plus](#) [4]

Boeuf aux gombos [5]

[En savoir plus](#) [5]

Calalou [6]

[En savoir plus](#) [6]

Potage de riz aux gombos [7]

[En savoir plus](#) [7]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15917>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15917>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pickles-de-gombo>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/gombo-aux-foies-de-mer>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-aux-gombos>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/calalou>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/potage-de-riz-aux-gombos>