

GOMBO / OKRA

FAMILLE : Malvaceae

GENRE : Abelmoschus

ESPECE : Esculentus

ORIGINE : Originaire d'Afrique, des rives alluviales du Nil en Ethiopie.

DESCRIPTION : Fruit d'une plante tropicale à fleurs qui devient un buisson pouvant atteindre 2m50. Le plant de gombo est exigeant en chaleur, lumière et humidité. Toutefois, la germination est très facile et rapide. C'est une plante annuelle qui s'auto-pollinise. Elle produit de très nombreux fruits tout au long de l'année. La récolte commence 2 mois après le semis et on les récolte jeunes c'est-à-dire 3 à 5 jours après floraison, les fruits trop mûrs étant fibreux. Les feuilles ont des formes différentes selon les variétés (en forme de cœur, lobées ou divisées). Ses fleurs jaunes au cœur pourpre ressemblent à celles de l'hibiscus auquel elles sont apparentées.

UTILISATION : On consomme les gombos jeunes (environ la grosseur d'un doigt) crus en salade ou cuits en ragoût, soupe, sauce ou frits. Elle a une texture gélatineuse.

MULTIPLICATION : Choisir le plus beau fruit et lorsque celui-ci est mature, il contient des graines grises enveloppé d'un léger velour. Période de plantation : Les graines peuvent être semées et repiquées tout au long de l'année. Il est déconseillé de repiquer en périodes de pluies. Densité : tous les 30-50cm. Exposition : plein soleil

BIENFAIT : Le gombo est un légume diététique, très nutritif, riche en calcium, en vitamine A, C et P et en minéraux.

