



LES LÉGUMES GOMBO

Caractérisé par sa forme pyramidale, le gombo est l'un des légumes les plus riches en vitamine C.

Choisir le gombo

Il est conseillé de choisir des gombos de couleur bien nette, et de petites tailles (car plus tendre), fermes et sans tâches.



Conserver le gombo

Le gombo se conserve 2-3 jours dans le réfrigérateur dans un sac perforé. Au préalable, essuyer l'eau sur sa surface afin d'éviter une détérioration rapide. Il est possible de les conserver environ un an au congélateur après un blanchiment ou une cuisson rapide.

La saveur du gombo

Son goût se rapproche de l'aubergine.

Préparer le gombo

Le gombo se consomme aussi bien cru que cuit. Au préalable, frottez le pour ôter son duvet et couper la tige. Faites le tremper dans de l'eau vinaigrée pour remédier au côté gluant. Pour une préparation rapide, il suffit de faire blanchir quelques minutes avant de le consommer en salade ou de l'incorporer dans des plats.

Les apports et les bienfaits du gombo

Peu calorique, il est l'un des légumes les plus riches en vitamine C. Le gombo est également une bonne source de fibres et de minéraux.

Plus d'infos

Pour plus d'information, consulter le site web des [Récoltes du Caillou](#).

Sources : Récoltes du Caillou

