



63

nom vernaculaire

français	Gombo
créole	Gonmbo
anglais	Lady's finger, okra
espagnol	Molondrón, guingambo
allemand	Okra, Gemüse-Eibisch



origine	Afrique tropicale et/ou Inde orientale.
habitat	Cette plante était cultivée par les Égyptiens (bassin du Nil) à l'époque des pharaons, puis a été importée en Europe par les Maures espagnols au 12ème siècle. Elle fut introduite au 17ème siècle au Brésil par les esclaves arrivant d'Afrique. Elle est aujourd'hui cultivée dans toutes les régions tropicales de l'Afrique et de l'Asie, ainsi que sur le pourtour méditerranéen, dans le sud des États-Unis et en Amérique du Sud. L'Inde en est aujourd'hui, le principal pays producteur (70% de la production mondiale).
type	Plante herbacée annuelle pouvant atteindre 2 m de haut. Tiges fortes, non ramifiées, poilues dans leur partie supérieure.

Le nom scientifique « *Abelmoschus esculentus* » vient de l'arabe < halb > (graine) et < el musk > (musc) à cause de l'odeur musquée de ses graines.

Le nom de « gombo » est issu du bantou de la région angolaise < ki-ngombo > en Afrique de l'Ouest.

fleur

Floraison toute l'année, mais surtout de juin à septembre. Fleurs individuelles de 4 à 8 cm de diamètre.

Blanches, jaunes ou rougeâtres avec au centre un oeil foncé rouge-marron. Par leur forme, elles font penser à la fleur de l'hibiscus, auquel le gombo est apparenté.



fructification

Juin à novembre.

La récolte commence 3 à 5 jours après la floraison : cueillir chaque jour les jeunes capsules.



utilisations

Le gombo (jeunes capsules) peut être consommé cru en salade.

Cuit à l'anglaise ou à la vapeur, il est préparé en salade et comme légume d'accompagnement.

Le gombo entre dans la réalisation de nombreux plats créoles, africains et japonais.

Il contient une substance mucilagineuse (de texture gélatineuse) utile pour épaissir soupes et ragoûts.

Le gombo entre, en Guadeloupe et en Martinique, dans la réalisation du « calalou » (*soupe de crabes, gombos, feuille de madère et ciguine, servie traditionnellement à Pâques et à la Pentecôte*), ainsi que dans celle du « touffé » - ragoût à base de poisson (ex: requin) et de gombos.

Dans la quasi totalité de l'Afrique, il est consommé tout au long de l'année.

En Côte d'Ivoire, il est souvent utilisé en sauce sur du riz blanc, tout comme au Cameroun (souponkandja).

Dans le sud des États-Unis, il est cuisiné braisé avec de la tomate ou frit en rondelles, et il est également la base du « gumbo » (*soupe cadienne typique de la Louisiane*).



calalou