

# GOMBO

**Nom Latin :** *Abelmoschus esculentus*, *Hibiscus esculentus*

**Noms vernaculaires :** *corne grecque, bamia (Grèce), okra (Afrique noire) ou ganaouia (Pays arabes) , lalo ou bamia en Turquie, Asperge du pauvre aux Antilles* ..... Le mot gombo est originaire d'Angola où on le nomme "ngumbo"

**Famille :** *Malvaceae*

## Origine

Ce légume est originaire du continent africain, en l'Ethiopie, où on le trouve encore à l'état sauvage. Découvert il y a plus de 3000 ans, on le trouve maintenant sur tous les continents dans les zones chaudes et humides. Actuellement les principaux producteurs sont les pays arabes, l'Inde et les USA. Il est d'ailleurs très populaire en Louisiane où on l'utilise pour la préparation du plat traditionnel cajun, le gumbo.

## Description :

*La plante :* elle peut aller de 0,90 m( race naine) à plus de 2 mètres de haut.

*Les feuilles :* les formes varient suivant les variétés (coeur, lobées ou divisées).

*Les fleurs :* jaunes au coeur pourpre, parfois à la limite du blanc elles ressemblent aux fleurs d'hibiscus qui sont de la même famille.

*Les fruits :* de forme allongée et conique, les fruits sont terminés par une forme pointue et un bourrelet près du pédoncule. Elles mesurent entre 4 cm et 18 cm. On les appellent des capsules. La peau est ferme, recouverte d'un fin duvet de couleur vert foncé. Certaines variétés donnent une capsule jaune, blanche ou rouge.

## Culture :

Le gombo est une plante tropicale ou sub-tropicale, elle a besoin de chaleur et d'humidité. C'est une plante annuelle qui produit de très nombreux fruits à récolter à la saison des pluies.

La récolte commence 2 mois après le semis et on ramasse les gombos jeunes c'est à dire 3 à 5 jours après la floraison, les fruits trop mûrs étant fibreux. Les piquants de la plante peuvent être urticants.

## **Utilisation médicale**

Les propriétés du gombo sont connues pour être : anti-inflammatoire, diurétique, antiseptique, antispasmodique, on en prend également pour lutter contre le diabète.

Le gombo entre dans la fabrication d'un sirop utilisé contre les rhumes et les problèmes bronchiques. Aux Antilles, on le prend pour lutter contre l'abus d'alcool.

Riches en fibres, le Gombo facilite la digestion, il combat la constipation. Consommé cru, il soigne l'incontinence urinaire.

En tisane prise matin, midi et soir, les feuilles facilitent l'accouchement, la tisane de graines sèches est diurétique.

## **Utilisation alimentaire**

Le gombo sert à épaissir un plat, il rentre dans la composition de la sauce gluante en effet, le gombo secrète à la cuisson un liquide visqueux qui est un bon liant ; il se marie bien avec la tomate, l'oignon, l'igname, le poivron ainsi qu'avec le curry, la coriandre, l'origan, le citron, le vinaigre et d'autres épices comme le ras el hanout.

Pour l'apprêter, il faut couper les tiges et le bout du capuchon. Enlever le duvet en les frottant. Rincer et égoutter.

Pour empêcher la sécrétion gluante, on évite de couper les gombos, ou bien les tremper dans du vinaigre avant de les faire revenir dans de l'huile, ou bien encore les blanchir dans l'eau et les passer sous l'eau froide avant de les laisser sécher. Le gombo peut alors être cuisiné normalement.

On consomme les gombos jeunes (quand ils ont la grosseur d'un doigt) crus en salade ou cuits en ragoût, soupe, sauce ou frits.

## **Utilisation matérielle**

La tige entre dans la composition de la pâte à papier mais également dans la confection de cordelettes ou de sacs. Les graines séchées et grillées peuvent être utilisées comme un substitut au café.

Les graines peuvent servir à fabriquer de l'huile qui est comestible à condition d'être raffinée.



*Photos Association wanawana*



*Environs de Ouahigouya*



Pour en savoir plus : [http://www.diakadi.com/en\\_savoir\\_plus/le\\_gombo.htm](http://www.diakadi.com/en_savoir_plus/le_gombo.htm)

tiré de : <http://www.burkinafaso-cotedazur.org>