

## Gombo

- Gombo Avion : Carton de 4kg

### Calendrier de campagne

Origine	Transport	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sénégal	Avion	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Burkina Faso	Avion	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



Le gombo, aussi appelé Okra est un petit légume vert sous forme de capsule, à la peau lisse ou duvettée et qui renferme des petites graines comestibles.

**Information** : Le gombo est un légume typique de l'alimentation africaine. On le retrouve également dans le sud de l'Europe, en Inde, au Moyen-Orient, aux Antilles et en Amérique du Sud.

**Utilisation** : Le gombo, aussi appelé okra, est consommé cru, cuit et parfois sous forme déshydratée. Sa saveur et sa texture particulière, ainsi que les composés nutritifs qu'il contient en font un légume qui gagne à être connu.

**Conservation** : Le gombo frais se conserve généralement au frigo dans un sac plastique perforé (pas plus d'une semaine). Vous pouvez les nettoyer avec un essuie-tout pour enlever toute l'eau dessus.

