

LÉGUMES DE SPÉCIALITÉ

Gombo

Le gombo vert et tendre, indispensable des cuisines créoles, africaines et orientales.

Le gombo est une capsule verte allongée, à côtes, récoltée jeune pour rester tendre. Sa chair renferme de petites graines et une texture mucilagineuse qui lie naturellement les sauces et les ragoûts. Saisi vivement ou grillé entier, il reste au contraire croquant. Il occupe une place centrale dans de nombreuses cuisines, des sauces aux currys et aux plats mijotés.

SAVEUR
douce, végétale, proche du haricot vert

ORIGINE
Honduras

Saisons et origines

Pleine saison · Début · Fin · Rare

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Honduras	●	●	●	●	●	●	○	●	●	○	○	●

Calendrier indicatif d'après nos ventes. Notre équipe commerciale vous confirme la disponibilité du moment.

Conditionnements

• **Vrac 5 kg**	Honduras
• **Vrac 4 kg**	

En cuisine

- Mijoté en sauce, ragoût ou gumbo
- Grillé entier ou frit en tempura
- Sauté aux épices dans un curry

Commandes et tarifs
Moorea — 69 rue de Perpignan, Bâtiment D3, marché international de Rungis, 94550 Rungis
01 56 70 62 40 · commercial@moorea.fr · qualite@moorea.fr