

Gboma KOMBARA

Solanum macrocarpon L.



Egalement appelée « Grande Morelle », cette variété présente de longues et larges feuilles très incisées sans épine de couleur vert moyen.



Plante

- Port érigé
- Vigoureuse
- Très ramifiée

Feuilles

- Peuvent atteindre 35 à 40 cm de long et 20 à 25 cm de large
- À bord très lobé
- Couleur vert moyen

Consommation et nutrition

- Feuilles consommées cuites en accompagnement ou entrant dans la composition des sauces
- Attention à ne pas consommer ce légume feuilles trop fréquemment en raison de la solanine qu'il contient
- Très riches en nutriments (protéines, calcium, fer)

Conseils de culture

- Pépinière puis repiquage avec un espacement de 50 cm x 50 cm
- Première récolte des feuilles 7 à 10 semaines après le repiquage

Vertus médicinales

- Multiples usages médicinaux. Les feuilles chauffées peuvent être machouillées contre les maux de gorge. Les feuilles écrasées sont utilisées pour traiter les maux d'estomac.

Les idées recettes

GBOMA KOMBARA

Gboma dessi / sauce de gboma à la viande de boeuf, plat togolais



Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 350 g de feuilles de gboma
- 1 kg de viande de boeuf
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cube bouillon épices-oignon ou épices-poulet
- Piment Safi et piment Sunny ou Hungarian Yellow
- 1/8 L d'huile d'arachide ou de palme
- 1 petite boîte de purée de tomates
- Sel, poivre, gingembre



Préparation :

Laver les feuilles de gboma et les faire bouillir avec du sel pendant 15 minutes. Les découper en fines lamelles.

Mettre les morceaux de viande de boeuf dans une casserole avec de l'eau, du sel, un oignon émincé, l'ail et le gingembre. Faire bouillir environ 15 minutes. Retirer du feu et égoutter en conservant le bouillon de cuisson.

Mettre au feu une casserole contenant l'huile d'arachide. Y faire revenir les oignons et l'ail.

Ajouter la purée de tomates, remuer régulièrement pendant au moins 5 minutes, puis assaisonner (poivre, cube de bouillon, une partie du piment Safi écrasée). Ajouter maintenant le bouillon de cuisson de la viande. Rectifier l'assaisonnement et laisser bouillir à feu moyen pendant au plus 15 minutes.

Ajouter maintenant les feuilles de gboma et la viande ; laisser mijoter au moins 10 minutes. À la fin de la cuisson garnir la sauce de gboma avec le reste du piment Safi et du piment Sunny ou Hungarian yellow et de l'oignon émincé.

Servir avec de la pâte de maïs ou du riz.

Variante : utiliser du poisson fumé à la place de la viande de boeuf.