

# Okra



## Choisir

Choisissez des gousses vert vif qui n'ont aucune tache brune ni meurtrissure. Les okras foncés sont les plus frais. Choisissez des gousses de moins de 4 po. Les gousses longues ont tendance à être trop mûres et dures.

## Conserver

Conservez les okras dans un sac en papier, dans le bac à légumes du réfrigérateur, pendant un maximum de quatre jours. Pour prolonger la fraîcheur des okras, conservez-les au sec. Lorsque vous êtes prêt à les cuisiner, laissez-les d'abord tiédir à la température ambiante. Ils dégageront ainsi moins d'eau à la cuisson.

Vous pouvez aussi congeler les okras. Lavez-les, puis enlevez l'extrémité des tiges. Faites-les ensuite blanchir dans l'eau bouillante pendant quelques minutes, puis plongez-les dans un bol d'eau glacée. Vous pouvez les congeler les gousses entières ou les hacher, puis les congeler dans des sacs de congélation.

## Préparer

Rincez et épongez les okras. Coupez les tiges. Vous pouvez laisser les okras entiers, les couper en rondelles ou les trancher dans le sens de la longueur. Lorsque vous coupez un okra frais, les graines comestibles qu'il contient libèrent

un liquide épais et collant qui s'appelle du mucilage – apprenez-en davantage dans la section ci-dessous. L'okra se mange cru ou peut être cuit de différentes façons. Envisagez de le rôtir, de le griller ou de le faire sauter.

## Manger

L'okra a une saveur douce, terreuse et fraîche. La texture glissante de l'okra est unique. C'est parce qu'il contient une substance naturelle appelée mucilage. Le mucilage agit comme épaississant naturel lorsqu'il est chauffé. L'okra convient donc parfaitement aux soupes et aux ragoûts. Pour obtenir

une texture moins glissante, il vaut mieux faire rôtir ou sauter l'okra ou le mélanger à un ingrédient acide, comme du jus de citron, du vinaigre ou des tomates.

## Saison

La saison de l'okra s'étend de mai à septembre.

## Valeur nutritive

L'okra (portion de 140 g) est riche en fibres, en magnésium, en potassium, en vitamine C, en vitamine B6 et en acide folique. Il s'agit également d'une source importante de calcium, de fer, de phosphore et de zinc.



**Fait amusant :** L'okra est un fruit, bien qu'il soit souvent cuisiné et consommé comme un légume.

