

Okra



Bienfaits pour la santé

- Riche en vitamine K qui a un rôle important pour la circulation sanguine.
- Contient une grande quantité de fibres promouvant la santé digestive et cardiovasculaire.

Entreposage

Dans le réfrigérateur, enveloppé dans un linge sec sans les lavés avant l'entrepos. Le okras peuvent être achetés congelé pour qu'il dure plus longtemps.

Préparation

Retirer les extrémités. Laver et égoutter. L'okra peut se manger cru et cuit.



Okra au four

Ingrédients:

Okra
Huile d'olive
Épice au choix
Sel et poivre au goût



Préparation:

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Couper les extrémités, rincer et égoutter les okras.
3. Mélanger dans un bol les okras, l'huile et l'épice.
4. Étendre en une seule couche les okras sur une plaque à cuisson.
5. Cuire au centre du four jusqu'à ce que les okras soient dorés. Environ 15 minutes

*Recette inspirée de soscusine.com