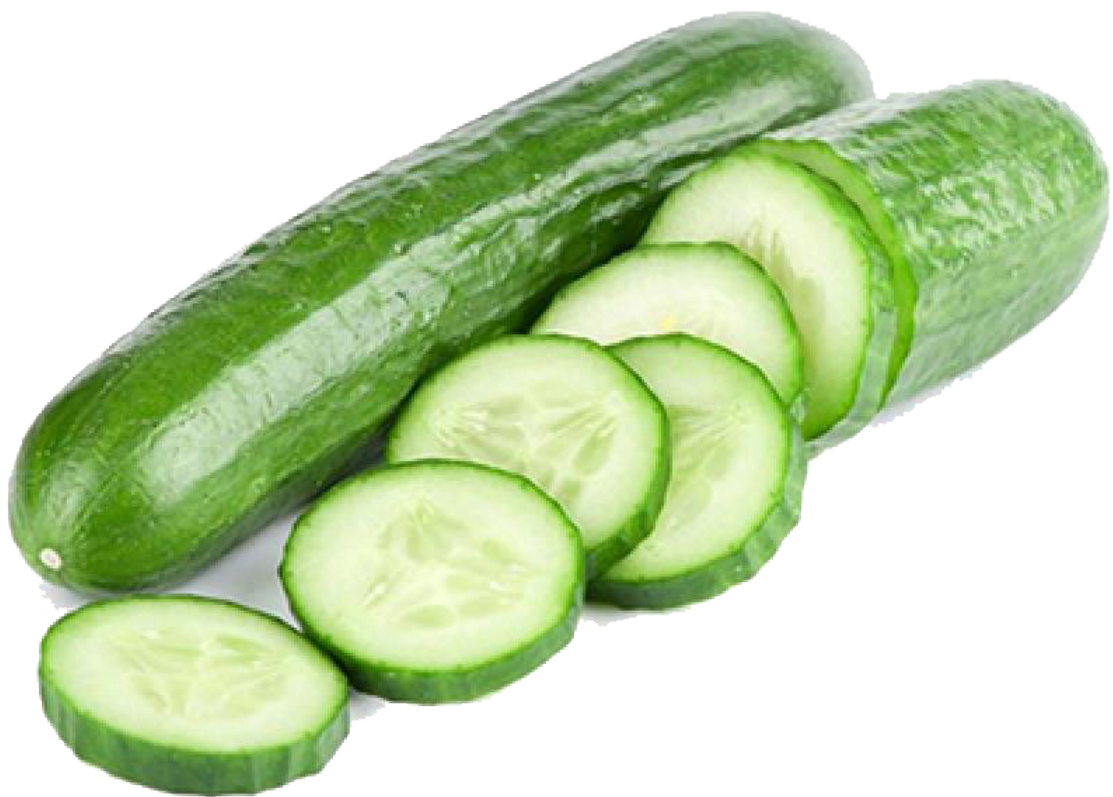


CONCOMBRE



Produit par le comité Santé et alimentation de la Coalition de la Petite-Bourgogne et l'équipe Osez la santé du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Accessible à tous les budgets, le concombre, facile à préparer, est disponible toute l'année. Découvrez les plaisirs de le manger cru ... ou cuit!

VARIÉTÉS

Il existe une quarantaine de variétés de concombre. Au Québec, les variétés les plus consommées sont : le concombre anglais, le concombre de type cornichon, le concombre libanais, le concombre américain et le mini-concombre.

ACHAT

Choisissez un concombre avec la peau lisse, verte et ferme.

PRÉPARATION

Habituellement mangé cru, le concombre peut aussi se cuire! Il demande peu de préparation car sa peau et ses graines peuvent se manger. Si vous appréciez moins sa chair, vous pouvez le peler. Si les graines à l'intérieur sont trop dures, il ne suffit qu'à les enlever.

UTILISATION

Râpé, coupé en long, en tranches ou en dés, le concombre cru se sert bien en accompagnement ou avec vos salades. Cuit, il fait d'excellents potages, il se marie très bien avec les poissons, les fruits de mer, les fromages et certains fruits comme la pomme et le raisin.

CUISSON

Optez pour une cuisson courte – vous garderez sa saveur et conserverez son côté croquant!

Micro-onde : Coupez les concombres et mettez les dans une assiette, recouvert d'une pellicule de plastique. Cuire 20 à 30 secondes.

À la poêle : Retirez la partie centrale du concombre pour ne pas qu'il rende trop d'eau à la cuisson et laissez cuire 2 à 3 minutes dans un peu d'huile ou de beurre fondu.

À l'eau bouillante salée : Cuire 2 minutes

À la vapeur : Cuire 5 à 8 minutes

VALEUR NUTRITIVE

Composé à 95% d'eau, le concombre est très rafraîchissant! Il contient une bonne dose de vitamine K qui aide à la coagulation sanguine et à la croissance des os. Il offre aussi de la vitamine C, d'acide folique et de potassium. C'est dans la pelure qu'on obtiendra le plus d'éléments nutritifs.

CONSERVATION

Il est sensible aux changements de températures. Il se conservera 3 à 5 jours au réfrigérateur. S'il est coupé, protégez-le avec une pellicule de plastique. Le concombre ne résiste pas bien à la congélation.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

Plus un concombre est gros, plus il contient de graines et plus il est amer.

GASPACHO

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

PORTIONS : 6



INGRÉDIENTS

- 1 Boîte de tomates étuvées, égouttées (28 oz (796 ml))
- 1/2 Oignon rouge
- 1 Poivron rouge épépiné et coupé en 4
- 1 Concombre, pelé et coupé en tronçons
- 1 Branche de céleri, coupée en tronçons
- 1 Bouquet de basilic frais
- 1 c. à thé 5 ml Ail haché

PRÉPARATION

Au robot culinaire ou dans un mélangeur, réduisez tous les ingrédients en purée.
Servir froide.

SAUCE TZATZIKI

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

PORTIONS : 4



INGRÉDIENTS

2 gros concombres pelés, épépinés et coupés en gros dés

1 cuillère à table de gros sel

1 gousse d'ail dégermée, hachée finement

1 ¹/₂ tasse de yogourt nature ferme

4 cuillères à table d'huile d'olive extra-vierge

1 cuillère à table de jus de citron frais

1 cuillère à table d'aneth séché

Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Enduisez les morceaux de concombre avec le gros sel, puis laissez reposer 1 heure.

Rincez bien à l'eau froide. Égouttez et broyez le concombre avec un pied mélangeur électrique jusqu'à la consistance d'une purée, puis égouttez à nouveau à l'aide d'une passoire.

Ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.

** Vous pouvez laisser un peu de pelure aux concombres, cela ajoutera de la couleur à la sauce.*