

mieux connaître l'ingrédient principal de cette recette

Préparer des concombres

- On préconisait auparavant de **faire dégorger les concombres** dans du sel (ou saupoudrés de sucre) afin d'amenuiser leur amertume. Cette précaution est désormais inutile puisque les concombres ne sont plus amers. Non dégorchés, ils conservent d'ailleurs mieux leur croquant et leurs vitamines.
- Il n'est pas non plus nécessaire de **peler la peau** du concombre, si vous appréciez sa saveur légèrement amère. Il suffit de bien laver le concombre puis de le sécher avec un linge propre.
- **Pour le découper**, laissez parler votre créativité ! Vous pouvez réaliser **des billes** à l'aide d'une cuillère parisienne ou **des tagliatelles** avec un éminceur à fromage (ou un économiseur). Vous pouvez aussi l'évider, le tailler en **fines tranches** ou en **bâtonnets**, le râper... La découpe du concombre n'a de limite que votre imagination !

En bref

- **En France, 80 % des concombres sont longs, droits et lisses. Leur chair verte est dépourvue d'amertume : elle est tendre et croquante, avec peu de graines au centre.**
- Le concombre est **habituellement consommé cru**, mais il est également **très savoureux servi cuit**, en légume d'accompagnement. Pour cela, on le détaille en petits dés, que l'on cuit à la vapeur ou que l'on fait étuver doucement dans un peu de matière grasse.
- Riche en eau, le concombre est **très désaltérant et peu calorique**. Par ailleurs bien pourvu en vitamines et minéraux, c'est un allié incontournable de la forme au quotidien !
- Le concombre est **disponible toute l'année**.

Carte d'identité

Accessible à tous les porte-monnaie, le concombre est par ailleurs **facile à préparer** et peu calorique. Chaque année, il remporte un vif succès. En France, nous en consommons environ **1,8 kilos** par an et par personne. Cru ou cuit, apprenez à varier les plaisirs !

Mercredi 15 Avril 2020

