LES LÉGUMES

CONCOMBRE

Le concombre est facile à préparer et habituellement consommé cru, mais il est également très savoureux servi cuit,. 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 !

CHOISIR ET CONSERVER

Le concombre se choisit vert et ferme. Vous pouvez ensuite le conserver jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

TROUVER LE BON PRODUIT

Pour choisir votre concombre, rien de plus simple ! Celui-ci doit afficher sa fraîcheur : il doit avoir les deux extrémités bien dures, la peau lisse, verte et ferme. Bon à savoir : plus il est petit, moins il contient de graines et plus il est concentré en saveurs.

… ET BIEN LE CONSERVER

Le concombre peut se garder croquant jusqu'à une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. S'il est déjà coupé, pensez à protéger l'entame avec un film alimentaire.

NUTRITION ET BIENFAITS

Riche en eau, le concombre est un légume très désaltérant et particulièrement léger en calories. Il est, par ailleurs, bien pourvu en minéraux (notamment en potassium), et offre un large éventail de vitamines (A, B, C et E).

COMMENT ÇA POUSSE ?

Pour s'épanouir, le concombre a besoin de chaleur.

Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production