



# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

21 juin 2022

## les cucurbitacées d'été épisode 1 - le concombre

Même s'il est disponible toute l'année, le concombre est l'exemple même du légume d'été. Très rafraîchissant, il se consomme cru... ou cuit, un peu comme la courgette.

**Santé :** Le concombre est sans conteste, l'un des légumes les plus riches en eau (plus de 95%). L'été est donc le moment idéal pour le déguster pour ses vertus hydratantes et rafraîchissantes. Il contient de la vitamine B9, et des minéraux (potassium, magnésium), ainsi que des antioxydants présents seulement dans certains légumes contribuant à la lutte contre le vieillissement et à la protection des tissus, notamment des yeux.

**Le bon moment pour le manger :** Le concombre est disponible toute l'année, mais sa pleine saison s'étale d'avril à octobre. La peau du concombre de nos paniers bio est mangeable, il suffit juste de le rincer ou de l'essuyer. Manger la peau apporte encore plus de nutriments et aussi un effet croquant à vos préparations.

**Astuces anti-gaspi :** Conservez le concombre au frais avec la peau. Découpez les tronçons de la partie à utiliser. Lorsqu'il est défraîchi faites le dégorger après l'avoir coupé et salé. Attendez 1h et rincez le. Il est plus ferme et facile à employer. Il ne met pas d'eau dans votre sauce.

## Comment cuisiner le concombre en un clin d'œil ?

Le concombre est une plante herbacée, **annuelle** et rampante, qui apprécie un sol meuble, profond, humifère et bien drainé, ainsi qu'une **exposition ensoleillée**.



Il peut être cuisiné :

- ✓ **tapé** à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour que le légume absorbe mieux la sauce et mariné dans une sauce aigre douce ou une sauce asiatique type « soja-sésame ».
- ✓ en **soupe** : en le mixant avec d'autres légumes, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Si vous ajoutez des petits croûtons ou des dés de poivrons, vous obtenez un gaspacho vert.
- ✓ en **crème ou dans du yaourt** : râpé ou coupé en rondelles (ou demi rondelles), dégorgé (au sel puis rincé) ou non, et en l'aromatisant d'huile d'olive, de sel de céleri et éventuellement d'autres herbes ou épices.
- ✓ en **bâtonnets** : couper en forme de bâtonnets il peut devenir un ustensile « mangeable » pour déguster une sauce au yaourt par exemple ou tout autre tartinaade.

## Quelques idées recettes

### Houmous de pois chiches, concombre et feta

**Ingrédients :** 400g de pois chiches égouttés, 1/4 de concombre, 1/2 oignon rouge, 100g de feta, de la menthe, ou herbes aromatiques, du cumin moulu, zeste et jus de citron, huile, sel et poivre.

**Préparation :** Rincer les pois chiches, les mettre dans un grand bol, ajouter un filet d'huile, saupoudrer le cumin ou autres épices et mélanger le tout.

Couper le concombre en petits morceaux, éplucher l'oignon et émincer-le. Ajouter et mélanger. Émietter et incorporer la feta. Hacher finement la menthe, le basilic (ou autres herbes aromatiques persil) et les tiges d'oignon nouveau (ou aillet). Parsemer le zeste de citron, ajouter de l'huile d'olive et le jus de citron, mélanger. Saler, poivrer et ajuster l'assaisonnement, si besoin.

Enfin, dans un mixeur, verser la préparation et mixer en deux fois, rajouter de l'huile d'olive si besoin jusqu'à l'obtention d'une consistance moelleuse.

Servir frais.

### Soupe de concombre et betterave à la menthe

**Ingrédients :** 2 betteraves cuites, 1/2 concombre, 1 échalote, 1 yaourt nature, 10cl de crème liquide, 3 c-à-s d'huile, un peu de vinaigre, quelques feuilles de menthe, sel et poivre.

**Préparation :** Laver, éplucher et couper grossièrement les légumes. Mixer les légumes, ajouter le yaourt, la crème, le vinaigre, les feuilles de menthe. Assaisonner et mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et épaisse. Mettre au frais au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.

*Un blender n'est pas indispensable, cela fonctionne bien aussi avec un simple mixeur plongeant.*

### Galette de courgette

**Ingrédients :** 1 courgette, 1 carotte, 1/2 oignon, quelques fanes d'oignon, 1 œuf, 20 g de fromage râpé, 3 c-à-s d'huile végétale, beurre, 3 c-à-s de farine, ail, poivre et herbes aromatiques.

**Préparation :** Laver et découper les légumes en petits dés.

Dans une casserole, faire revenir avec 2 c-à-s d'huile végétale et un morceau de beurre l'oignon avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient transparents, y rajouter la carotte, laisser cuire quelques minutes avant de rajouter la courgette, couvrir et faire cuire le tout 10 min. Hacher les oignons fanes et y rajouter les légumes et bien mélanger.

Dans un saladier, mélanger l'œuf, le sel, le poivre, l'ail, 1 c-à-s d'huile, la farine, et mélanger le tout. Rajouter cette préparation aux légumes.

Dans un moule à muffins, verser un peu de légumes, rajouter le fromage râpé et encore un peu de légumes et faire cuire au four pendant 15 min à 180°.

### Eau aromatisée rafraîchissante

**Ingrédients :** 1 litre d'eau, concombre, citron

**Préparation :** Laver les légumes et les fruits, les couper en rondelles.

Pour un résultat visuel, il est possible de couper des formes différentes (bâtons, étoiles...)

Mettre au frais au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.

*Variante : il est possible de réaliser cette recette avec différents fruits et légumes.*

Retrouvez plus de recettes sur : <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>

Le contenu de votre panier sur <https://girou.cocagnebio.org/> ou <https://volvestre.cocagnebio.org/>