



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

22 août 2023

Le concombre



Cette semaine, le feuillet recettes met à l'honneur le concombre. Ce petit légume croquant est souvent consommé en salade avec une vinaigrette ou une sauce à la crème. Et ceci pour de bonnes raisons, car il est effectivement délicieux ainsi. Cependant voici quelques idées de préparation pour le consommer autrement. Dans ce feuillet nous vous proposons quelques recettes insolites sur un autre légume incontournable de l'été. Pour rappel, s'il n'est pas présent aujourd'hui dans vos paniers, il le sera très vite dans les prochaines semaines.

Le saviez-vous ? La consommation de concombre avec la peau, s'il est bio, peut offrir des bienfaits plus optimaux sur la santé que son homologue pelé. En effet, la peau est riche en fibres et antioxydants.



Granité de concombre

1 concombre, 5 feuilles de menthe, 1 cuillère à café de sucre, 1 cuillère à café de sirop de menthe

Placer le concombre pelé, épépiné et coupé en petits morceaux ainsi que les feuilles de menthe au congélateur pendant 24 h. Mixer le concombre, la menthe avec le sirop et le sucre, c'est prêt !



Salade de concombre à l'asiatique

1 concombre entier, 1 petit oignon nouveau, 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à café de sucre complet, des graines de sésames, 1 pincée de sel.



Dans un saladier mélanger l'oignon finement coupé, la sauce soja, l'huile, le sel et le sucre. Fouetter énergiquement.

Couper le concombre en petit cube et bien mélanger avec la sauce. Saupoudrer de graines de sésames et laisser mariner au réfrigérateur avant de servir.

Concombre farci

1 concombre, 150 g de quinoa cuit, 80 g fromage frais nature, un bouquet de menthe, 1/2 citron, sel, poivre, quelques radis

Cuire le quinoa et égoutter.

Mélanger le quinoa et le fromage frais, la menthe et le citron. Saler et poivrer.

Couper les radis en rondelles.

Couper le concombre dans le sens de la longueur et enlever les pépins.

Garnir le concombre de la farce et décorer avec les radis.

Découper des tronçons et déguster frais.

Brochette de courgette et concombre au sésame



1 courgette, 1 concombre, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de graine de sésame, sel, poivre

Laver les légumes et les couper en rondelles sans ôter la peau. Les piquer dans la largeur sur des pics à brochettes en alternant concombre / courgette.

Arroser d'huile d'olive, parsemer de graines de sésame et poivrer.

Poser sur la grille du barbecue et laisser griller en retournant les brochettes toutes les 5 minutes.

Dans vos paniers cette semaine

Les légumes proviennent des jardins de Cocagne ou de nos producteurs bio partenaires. Vous pouvez retrouver le contenu des paniers sur les sites <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr> ou <https://comminges.cocagnebio.fr/>

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

