

Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

LE CONCOMBRE

PRÉSENTATION

- C'est un **fruit** qui est **consommé comme un légume** et qui fait partie de la famille des **cucurbitacées**.
- Plusieurs variétés comme l'**anglais** ou celui **des champs**.
- Riche en **eau**, faible en calories, goût **délicat**.

CONSERVATION

- Au **réfrigérateur** pendant **1 semaine** (plus ou moins selon la variété) avec une pellicule plastique une fois coupé.
- Il est possible de le congeler si on le fait blanchir avant, mais sa **texture sera peu intéressante une fois décongelé**.

ASTUCES CUISINE

- Se mange bien en **crudité** et en **salade** ou en **garniture** de sandwich, de sushi ou de rouleaux de printemps.
- Il est aussi possible de le **cuisiner chaud!** **Grillez-le** au BBQ ou **intégrez-le** dans un **sauté** asiatique.
- **Râpez-le** pour en faire de la **relish** sucrée maison.
- Faites-en des **cornichons à l'aneth** avec les variétés plus petites comme le libanais ou le Kirby. Après tout, le cornichon est de la même famille que le concombre mais il est moins intéressant à consommer cru.

