



< retour

Fruits et légumes

Concombre



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Concombre, courge, potiron...

Origine : Asie du Sud

Famille : Cucurbitacées

Poids moyen : 450g

Le concombre apparaît après la floraison de grandes fleurs jaunes; il a une forme allongée et cylindrique. Le concombre est apparenté aux courges et aux melons. Il pousse sur une plante qui atteint entre 1 et 3 m de long, et dont les tiges rampantes sont munies de vrilles qui leur permettent de grimper; le fruit apparaît après la floraison de grandes fleurs jaunes; il a une forme allongée et cylindrique et atteint de 8 à 60 cm.

Le concombre peut être difficile à digérer; les variétés européennes et certaines variétés nouvelles se digèrent plus facilement. Aujourd'hui les plus grands producteurs de concombres sont la Chine, le Japon, la Turquie, les États-Unis et la Roumanie.

Réduite en purée et incorporée à d'autres ingrédients, la chair de concombre est utilisée dans la fabrication de masques pour les soins de la peau.

VARIÉTÉS

Il existe une quarantaine de variétés de concombres; les variétés dites anglaises ou européennes sont les plus longues, tandis que les variétés américaines sont plus trapues. La couleur de la peau varie du vert au blanc; elle peut être lisse, côtelée ou rugueuse mais toujours brillante; certaines variétés ont des protubérances parfois épineuses. La chair blanchâtre, croquante et fraîche est légèrement amère et contient, selon les variétés, une quantité de graines comestibles plus ou moins grande.

Cornichon :Généralement, ce que l'on nomme «cornichon» désigne certaines variétés de concombres cueillis encore verts et à peine développés pour en faire des marinades.

Concombre Gherkin ou cornichon épineux :Il existe une variété de concombre (C. anguria) qui est de petite taille, mesure environ 5 cm de longueur et 2,5 cm de diamètre, et de forme oblongue. Il s'agit du vrai concombre gherkin cultivé et utilisé spécifiquement pour faire des marinades; on le nomme aussi «cornichon épineux», car il est recouvert de petites épines.

Concombre Hollandais :C'est le plus courant, originaire des Pays-Bas celui ci est long, rectiligne et lisse. Dépourvu d'amertume, il ne nécessite aucun dégorgement au sel ni au sucre.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un concombre bien vert et ferme, non meurtri, sans teintes jaunâtres et de taille moyenne. Plus le concombre est volumineux, plus il risque d'être amer et fade, et de contenir de nombreuses graines dures.

QUE FAIRE AVEC ?

Râpé ou coupé en long, en tranches ou en dés, le concombre cru peut être accompagné de vinaigrette, de yogourt ou de crème aigre; il peut aussi être farci de fruits de mer. On le prépare également en salade composée, à la grecque ou à la menthe.

COMMENT PRÉPARER ?

Le concombre peut aussi être cuit, confit ou mariné. Il fait d'excellents potages, comme le célèbre gaspacho espagnol; il accompagne viandes et poissons et se met dans les ragoûts ou peut être cuisiné au gratin, ou à la béchamel. On peut le sauter ou le préparer à l'étuvée. Réduit en purée, il peut remplacer jusqu'aux trois quarts l'huile d'une vinaigrette, ce qui diminue considérablement les calories.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le concombre est sensible aux fluctuations de température. Le placer au réfrigérateur où il se conservera de 3 à 5 jours. Lorsqu'il est coupé, bien l'envelopper, car il transmet son goût aux aliments environnants. Le concombre résiste mal à la congélation qui l'amollit.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le concombre est très rafraîchissant. C'est une excellente source de potassium, de vitamine C et d'acide folique. On le dit diurétique, dépuratif et calmant.

| | | | | |
|---------------|------------|---------------------------|-------------|-------------|
| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
| 12 kcal | 0,59 g | 1,63 g | 0,19 g | 12,00 mg |
| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | sucre |
| 14,00 mg | 4,25 mg | 0,01 g | 21,00 mg | 1,38 g |
| fibre | cuivre | zinc | fer | manganèse |
| 0,70 g | 0,03 mg | 0,13 mg | 0,17 mg | 0,09 mg |
| vitamin B1 | | | | |
| 0,04 mg | | | | |

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante herbacée annuelle originaire du sud de l'Asie où on aurait trouvé des graines vieilles de plus de 10 000 ans. On suppose que le concombre aurait été par la suite introduit en Extrême-Orient, en Asie centrale et en Inde par des navigateurs. Ce légume fut très apprécié des Égyptiens, des Grecs et des Romains. Il est utilisé depuis les temps anciens tant comme aliment que pour les soins de la peau. La Quintinie, agronome français sous Louis XIV, inventa la culture du concombre sous abri afin d'en devancer la récolte et de le servir au roi qui en était très friand. La variété gherkin a été introduite dans le Nouveau Monde avec la venue des esclaves d'Afrique et est devenue une culture importante en Inde occidentale. Plus récemment, les Anglais ont développé une variété de concombre sans pépins cultivée exclusivement en serre sans pollinisation par les abeilles. Les premiers colons introduisirent le concombre en Amérique du Nord.

Carpaccio de saumon et tagliatelles de légumes [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Salade du tigre [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Maquereau confit à basse température, salade croquante de radis et concombres [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Aspic de légumes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Potage aux concombres [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Salade de crevettes aux agrumes [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Cocktail de pétoncles [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Tartare de saumon aux huîtres et concombre [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Salade thaï [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Salade grecque [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] 5 [16] →

[13] dernier » [16]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15097>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15097>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-saumon-et-tagliatelles-de-legumes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/salade-du-tigre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/maquereau-confit-basse-temperature-salade-croquante-de-radis-et-concombres>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/aspic-de-legumes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/potage-aux-concombres>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-crevettes-aux-agrumes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/cocktail-de-petoncles>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/tartare-de-saumon-aux-huitres-et-concombre>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/salade-thai>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/salade-grecque>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/concombre?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/concombre?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/concombre?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/concombre?page=4>