

CONCOMBRES



Le concombre est l'un des légumes les plus populaires mais ce n'est pas surprenant car il a des propriétés essentielles pour le corps mais aussi de multiples bienfaits sur la santé. Faible en calories mais riche en vitamines et minéraux, le concombre est un excellent aliment en toutes saisons.

Valeurs nutritives

Comme beaucoup de plantes de la famille des cucurbitacées, le concombre contient naturellement des cucurbitacines, en l'occurrence la cucurbitacine C, responsable de l'amertume de la plante. Ces cucurbitacines ont des propriétés

anti-inflammatoires et peuvent, in vitro, inhiber la croissance des cellules cancéreuses. Avec 95 % de son poids en eau et très peu de calories, c'est un excellent choix pour les personnes qui surveillent leur ligne. Le concombre cru (avec pelure) est une source de vitamine K et de cuivre.

Conservation

Congélateur : Le faire cuire avant de le mettre à congeler.

Réfrigérateur: Une ou deux semaines dans le bac à légumes. Une fois entamé, le protéger avec un film alimentaire. Éviter de garder les concombres à proximité des fruits (pommes, notamment), qui en dégageant de l'éthylène, contribuent à en augmenter l'amertume.

Consommation

Le concombre est l'exemple même du légume rafraîchissant. D'ailleurs, il est si souvent consommé cru qu'on oublie presque qu'il peut se déguster cuit, en le cuisinant un peu comme la courgette. Pour profiter pleinement des avantages du concombre, il est recommandé de le manger frais dans les salades, dans les apéritifs ou de faire des jus.

Recette

Soupe froide aux concombres et yogourt

Ingrédients:

4 tasses de concombres pelés, râpés et sans

pépins

2 tasses d'eau

2 tasses yogourt

1/2 à 1 cuil. à thé de sel

1 petite gousse d'ail émincée

Combiner le concombre râpé, l'eau, le yogourt, le sel, l'ail, l'aneth et le miel dans un bol de grandeur moyenne. Remuer afin de bien mélanger, puis réfrigérer jusqu'à ce que la soupe soit bien froide. Servir avec les fines herbes émincées. Donne de 4 à 6 portions

1 cuil. à thé d'aneth séché (ou 1 cuil. à table d'aneth frais)

1 cuil. à table de miel (facultatif)

menthe fraîche

ciboulette émincées

Katzen, Mollie. Moosewood Cookbook, Ten Speed Press, Berkeley, 1992, p.32.

Référence

<http://www.afriquefemme.com/96-sante/nutrition/540-les-bienfaits-du-concombre-sur-la-sante>

CUCUMBERS

Cucumber is one of the most popular vegetables, but this is not surprising because it has essential properties for the body but also many health benefits. Low in calories but rich in vitamins and minerals, cucumber is an excellent food in all seasons.

Nutrition facts

Like many plants of the family Cucurbitaceae, cucumber naturally contains cucurbitacines, namely cucurbitacin C, responsible for the bitterness of the plant. These Cucurbitacins have anti-inflammatory properties and may, in vitro, inhibiting the growth of cancer cells. With 95% of its weight in water and very few calories, it's a great choice for people watching their weight. The raw cucumber (with skin) is a source of vitamin K and copper.

Preservation

Freezer: Cook it before putting it to freeze.

Refrigerator: One or two weeks in the drawer. Once cutted, protect it with plastic wrap. Avoid keeping cucumbers near fruit (apples in particular), that releasing ethylene, helping to increase the bitterness.

Consumption

Cucumber is the example of the refreshing vegetable. Besides, it is so often consumed raw that we almost forget that it can be eaten cooked like zucchini. To enjoy the full benefits of cucumber, it is recommended to eat it fresh in salads, appetizers or in juice.

Recipe

Chilled Cucumber Yogourt Soup

Ingredients:	1/2 to 1 tsp salt
	1 small clove garlic, minced
4 cups peeled, seeded and grated cucumber	1 tsp. dried dill (or 1 Tbs. fresh)
2 cups water	1 Tbs. honey (optional)
2 cups yogourt	fresh mint and chives, minced

Combine grated cucumber, water, yogourt, salt, garlic, dill and optional honey in a medium-sized bowl. Stir until well blended, and chill until very cold. Serve topped with finely minced fresh herbs, if available. Yield: 4 to 6 servings.

*Katzen, Mollie. **Moosewood Cookbook**, Ten Speed Press, Berkeley, 1992, p.32.*

Reference

<http://www.afriquefemme.com/96-sante/nutrition/540-les-bienfaits-du-concombre-sur-la-sante>