

Concombre

Des dizaines de
concombres peuvent
pousser sur une seule
tige.

Le concombre est
une plante
annuelle.

Environ 94% d'un
concombre c'est de
l'eau !

Catégorie

Fruits et légumes

Valeur nutritionnelle

Contient très peu de calories.
Il est plein de fibres, de potassium,
de vitamine K et d'antioxydants.

Applications culinaires

Principalement utilisé cru, pelé ou non,
dans les salades. Peut également être
cuit à l'étouffée, farci ou utilisé comme
garniture.

Conseil : vous ne mangez que du
concombre en tranches ? Essayez
de le préparer râpé.

Disponibilité

Disponible toute l'année

Stockage

Couvert à une
température de 10°C à
13°C. Ils ne se conservent
pas aussi longtemps dans
le réfrigérateur.