

A detailed microscopic view of green plant cells, showing their characteristic hexagonal or polygonal shapes and thick cell walls. The cells are filled with a light green cytoplasm and contain various organelles, including chloroplasts and vacuoles. The overall appearance is that of a healthy, living tissue.

JAMAIS TROP
TRANCHÉ

LE CONCOMBRE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE



En France, nous en consommons environ 1,8 kilos par an et par personne. Accessible à tous les porte-monnaie, le concombre est par ailleurs facile à préparer et peu calorique.

TROUVER LE BON PRODUIT

Le concombre se choisit vert et ferme. Vous pouvez ensuite le conserver jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Pour choisir votre concombre, rien de plus simple ! Celui-ci doit afficher sa fraîcheur :

- Ses deux extrémités sont bien dures.
- Sa peau est lisse, verte et ferme.

Bon à savoir : plus il est petit, moins il contient de graines et plus il est concentré en saveurs.

CONSERVATION

Le concombre peut se garder croquant jusqu'à 7 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

BIEN CUISINER LE CONCOMBRE

Bon et facile à préparer, le concombre a la cote auprès des Français. Saviez-vous que, bien qu'il soit souvent consommé cru, il se prête également à des cuissons rapides ? Goûtez, appréciez !

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

PLANCHE MIXTE CONCOMBRE



PRÉPARATION

20 min.

CUISSON

Sans cuisson

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEURS

Sucrée & Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 2 pommes
- Olives vertes et noires
- Quelques noix et Baies de Goji
- 1 fromage frais aux herbes
- 1 mimolette
- 1 camembert
- 1 bresaola
- 1 saucisson au poivre
- 8 tranches de pain de mie
- Pain nordique

ÉTAPES

Minis clubs sandwiches de concombres et tartines de radis

- Prenez les 8 tranches de pain de mie et coupez-les en 4.
- Tartinez chaque tranche avec du fromage frais aux herbes.
- Découpez de fines lamelles de concombre puis placez-les entre deux tranches de pain de mie au fromage frais.
- Faites de même avec du radis.

Planche mixte

- Découpez les pommes en quartiers fins.
- Découpez le concombre en rondelles.
- Tranchez le saucisson.
- Découpez les fromages en tranches.
- Disposez les ingrédients sur votre planche selon l'agencement de votre choix, et dégustez !

PLANCHE MIXTE CONCOMBRE

