

3x bienfaits et saveurs du concombre

Le moment du concombre !

Le concombre fait partie des légumes les plus rafraîchissants et les plus nutritifs. Mais saviez-vous que le concombre regorge aussi de bienfaits pour la santé ? Nous vous aidons à vous lancer avec 3 recettes et en expliquant pourquoi ce légume croquant est un incontournable dans votre cuisine.

Champion de l'hydratation

L'une des propriétés les plus frappantes du concombre est sa forte teneur en eau. Avec 95 % d'eau en volume, le concombre est un excellent moyen de rester hydraté. Surtout lors des journées chaudes ou après une séance de course intensive, manger du concombre peut vous aider à maintenir votre niveau de liquide et à éviter la déshydratation.

Essayez déjà les recettes ci-dessous pour éteindre votre soif !



Desserts
Autre

[Sorbet au concombre](#)



Desserts

Glace au concombre et à la menthe



Boissons

Margarita concombre-jalapeno

Polyvalent et délicieux

Le concombre est extrêmement polyvalent, que vous le mangiez sur le pouce ou que vous en fassiez la star de votre plat. Vous pouvez utiliser le légume croquant comme bouchée croquante dans votre plat, mais aussi comme légume doux et rafraîchissant dans un smoothie par exemple. Son goût doux en fait toujours un favori des enfants et des adultes.

Essayez déjà les recettes surprenantes ci-dessous !



Entrées

[Huîtres au granité de citron-concombre](#)



Boissons

[Smoothie vert](#)



Les plats principaux

[Brochettes d'agneau australiennes](#)

Populaire dans le monde entier

Le concombre est considéré comme un légume populaire sur presque tous les continents, en partie grâce à sa polyvalence et ses bienfaits pour la santé. Prenons par exemple le Smørrebrød : les sandwichs ouverts constituent un élément important de la cuisine scandinave. Souvent combiné avec des ingrédients tels que le saumon fumé, le hareng, le rosbif ou le fromage. La cuisine grecque raffole du tzatziki, une trempette au yoghourt crémeux à la grecque et au concombre rafraîchissant. Et aussi à l'autre bout du monde, en Orient, le concombre finement coupé est indispensable dans un sushibowl par exemple.

Essayez déjà les recettes du monde ci-dessous !



Les plats principaux

Autre

[Tartine à la truite fumée](#)



Les plats principaux

[Souvlakis de poulet à la grecque avec tz...](#)



Les plats principaux

[Sushi bowl](#)

Petites choses rafraîchissantes à savoir

- Savez-vous que la fraîcheur d'un concombre se lit du côté du pédoncule ? Une pointe verte indique la fraîcheur, tandis qu'une couleur jaune indique que le concombre n'est plus au mieux de sa forme.
- Mieux vaut ne pas éplucher le concombre ! Sa peau regorge de fibres excellentes pour la digestion.
- Ne mettez pas seulement votre concombre dans votre salade, mais aussi dans votre eau ! Grâce à l'eau du concombre vous restez hydraté, vous recevez pas mal de vitamines et c'est tout simplement délicieux !