

Le concombre un produit santé pour un aliment de saison



Même si les températures ne sont pas de saison, il va falloir tout de même penser à s'orienter vers des plats plus frais et plus légers. Allez on va y croire !!! Le concombre, un aliment de saison, un allié minceur et un produit santé qui a sa place dans nos assiettes mais aussi qui peut être utilisé en produit cosmétique.

Savez-vous comment choisir un concombre ?

Question stupide n'est-ce-pas, il nous suffit d'aller dans les rayons des supermarchés et hop le tour est joué. Eh bien non afin de choisir un concombre et avoir un produit santé de qualité il faut le choisir ferme avec un beau vert brillant. Pour les amateurs de produits français un logo « concombre de France » vous garantit de la qualité. Alors on dit merci qui ?

Comment conserver le concombre ?

Vous avez pu constater que de nos jours il est difficile de conserver longtemps les fruits et les légumes à peine sortis du magasin qu'ils dépérissent. Alors voici une petite astuce pour notre ami le concombre. En principe il se conserve 5 jours dans le bac à légumes. Si vous en utilisez qu'une partie, protéger l'entame avec un film protecteur

Les apports nutritifs du concombre

En terme de calories c'est presque un zéro pointé et tant mieux car il peut constituer une entrée peu calorique pour perdre du poids sauf si bien sûr vous rajouter de la sauce

d'accompagnement à gogo avec de matières grasses. Seulement 10 calories pour 100 g, composé de 96% d'eau, c'est sûr il va vous désaltérer. Vous coupez la faim moins sûr sur le long terme. C'est tout de même le roi de la minceur et il vous aidera à perdre du poids ou au moins de ne pas en prendre. Le concombre est en plus une bonne source de vitamine C et de potassium.

Comment cuisiner le concombre ?

Cuit ou cru. On le consomme généralement cru (râper en salade ou en dès en tagliatelles) avec un assaisonnement mais on peut également le faire cuire à la vapeur ou dans une poêle avec de la margarine pour rester dans la légèreté et le servir avec du poisson grillé ou fumé. Il supporte bien l'ail, adore l'aneth, la menthe et miam l'huile d'olive (avec modération bien évidemment)

L'accompagner avec de l'ail, de l'aneth, de la menthe ou de l'huile d'olive.

Recette du Milkshake crétois

Ingrédients



– 1 concombre

– 6 brins de ciboulette

– 3 branches de menthe

-100 g de fromage de chèvre frais

– Un litre de lait de chèvre ou de vache

– Poivre.

1° Laver le concombre, coupez 6 tranches fines et réservez.

2° Peler le reste du concombre, coupez le en deux dans toute sa longueur et prélever les graines. Coupez le en petits dés et placer les dans le bol d'un blendeur.

3° Laver, sécher et ciseler la menthe, puis la ciboulette et réservez.

Ajouté la menthe dans le blendeur avec le fromage de chèvre coupé en petits morceaux et le lait de chèvre ou vache. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture fine. Répartissez la préparation dans 6 verres. Parsemée de ciboulette et donner un tour de moulin à poivre. Décorez les bords des verres d'une rondelle de concombre. Servez aussitôt.

Bon si vous n'êtes pas convaincus par ce produit santé et allié minceur vous pouvez toujours le couper en rondelles et l'appliquer sur vos yeux il diminuera vos cernes de fatigue sans aucun problème. Avez-vous aussi une astuce cosmétique avec le concombre ?

Jean Philippe