



Concombre local

Disponibilité :
toute l'année
sauf décembre
à février

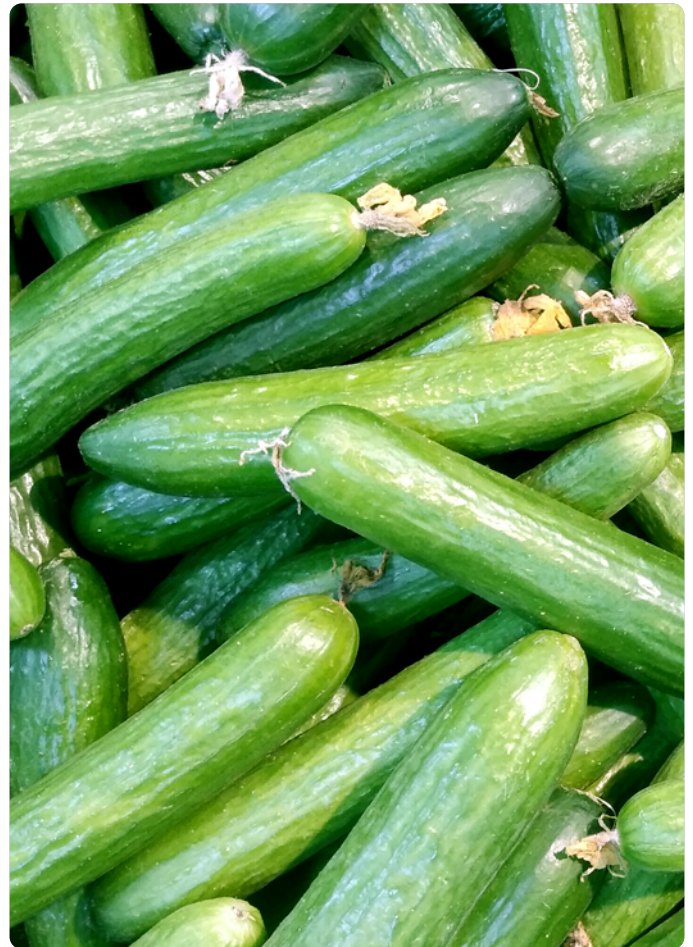
Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il n'a pas besoin d'être déballé!

Consommer le concombre avec sa pelure permet d'assimiler plus d'éléments nutritifs et de fibres. Et le cornichon alors ? Historiquement, le cornichon était un concombre récolté avant sa pleine maturité. Aujourd'hui, des variétés ont été sélectionnées pour produire des cornichons et d'autres des concombres.

→ Pour sa fraîcheur!

Tellement, en fait, qu'au milieu d'un potager où plombe le soleil, il continue de faire son frais avec une température interne de 6 à 8 degrés de moins que l'air ambiant. Mais ne nous privons pas pour autant de le braiser, de le sauter ou même d'en faire un potage pour le savourer.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade de concombre et menthe



PORTIONS : 3 À 4

10 MIN

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de maïs en grains surgelés
- 20 tomates cerises, coupées en 4
- 1 poivron vert, coupé en petits dés
- ½ concombre anglais, coupé en petits dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre au goût
- Feuilles de menthes, hachées finement, au goût

Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.
- 2 Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Enfants en cuisine!

- Inquiets de laisser vos enfants utiliser un couteau pour vous aider à cuisiner? Proposez-leur d'utiliser un couteau de table (communément appelé couteau à beurre) pour scier le concombre pelé ou des ciseaux pour couper la menthe.



Astuce!

- Faire dégorger un concombre: lors de la préparation d'une salade de concombre, il est préférable de la faire dégorger pour éviter qu'il noie votre salade. Placez votre concombre découpé dans une passoire, saupoudrez-le de sel et laissez dégorger 30 min.

Rouleaux de printemps



PORTIONS : 4

20 À 25 MIN 5 À 10 MIN

Ingrédients

- 50 ml (3 c. à soupe) de vermicelles de riz
- 8 feuilles de riz
- 1 à 2 concombre, égrené(s) et coupé(s) en juliennes
- 1 carotte, râpée
- ½ poivron, coupé en lanières
- 250 ml (1 tasse) de goberge, crevettes et/ou poulet coupés en morceaux
- 4 à 6 feuilles de laitue, hachées
- Fines herbes fraîches : menthe, basilic, coriandre

Préparation

- 1 Dans un bol, déposer les vermicelles de riz et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 5 min ou jusqu'à ce que les vermicelles soient cuits. Égoutter et refroidir à l'eau froide. Réserver.
- 2 Dans un bol rempli d'eau chaude, immerger une feuille de riz pour la ramollir (environ 30 sec). La déposer délicatement sur un linge humide.
- 3 Garnir au goût chaque feuille de riz: placer tous les ingrédients en une seule ligne au centre dans le bas de la feuille.
- 4 Rouler la feuille de riz: plier le bas de la feuille pour couvrir les garnitures, replier les côtés et rouler le reste de la feuille.
- 5 Recommencer pour chaque feuille de riz.
- 6 Servir les rouleaux avec une petite sauce.

Note

Sauce crémeuse :

- 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) de yogourt nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin

Sauce claire :

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 1 gousse d'ail, hachée

Source : Julie Strecko, Nutritionniste