

Comment cuisiner le concombre ?

I. Présentation

En direct du potager

N'en déplaise à sa chair verte, le concombre est une plante potagère de la famille des courges (cucurbitacées). Au potager ou dans les champs, il se présente sous forme d'une plante rampante aux feuilles vertes foncées et légèrement velues, avec de nombreuses lianes où prennent place des fleurs jaunes-orange. A la fin de la floraison, la base des fleurs conduit à la formation de longs fruits verts. Je parle de « fruit » sans erreurs car le concombre est botaniquement un fruit.

A l'origine, il vient de l'Himalaya puis a débarqué en Europe grâce aux romains et aux grecs qui appréciaient sa saveur. Il traverse les siècles en s'attirant les faveurs des monarques : il est recommandé par Charlemagne dans son capitulaire De Villis (liste des plantes recommandées pour la culture dans les jardins de monastères), adoré par Louis XIV cru et cuit, et considéré à la renaissance comme un fruit « de plaisir » car non roboratif. Aujourd'hui, on ne va pas se mentir, c'est un classique des tables estivales.

Pour terminer cette présentation de légume, il faut noter que notre piquant « cornichon » est une jeune variété de concombre ! C'est simplement un légume-fruit cueilli avant maturité et conservé dans le vinaigre. Je parie que vous ne verrez plus votre bocal de cornichons de la même manière. □

Sur les étals

Légume d'été, le concombre est présent sur les étals de juin à fin septembre. On en trouve principalement deux variétés :

- Le concombre long, plus long, peau lisse, plus riche en eau (sur la photo d'appel, en haut)
- Le concombre court ou « épineux », petit, à peau rugueuse et chair plus ferme. (sur la photo d'appel, en bas)

Le choix entre ces deux variétés dépend de la recette.



Concombre long et concombre épineux

II. Comment le cuisiner ?

Comment le préparer ?

Pour le déguster, rien de plus simple : le nettoyer, retirer le reste de la fleur et l'attache puis on peut ensuite le cuisiner. Selon les recettes ou ses envies on peut également :

- Retirer la peau, si on trouve celle-ci dure (c'est surtout le cas pour les concombres courts)
- Dégorger le concombre dans du sel afin de chasser une partie de son eau (surtout pour les concombres longs)

Il peut être ensuite consommé cru ou cuit, en salade, en sauté, en farci..

Dans quel plat ?

Le mode de consommation le plus classique du concombre est cru en salade. Mais inutile de se borner à la découpe en rondelle ! On peut imaginer le tailler en quarts de rondelles, en cubes, ou encore le râper. Chaque forme apportera une différente texture qui twistera la salade. Les morceaux de légumes peuvent également servir de base à des bouchées apéritives fraîches.

Un autre classique est la soupe froide de concombre (ou par abus de langage, le « gaspacho ») où ce légume-fruit est mixé avec d'autres ingrédients et des aromates pour former une soupe très fraîche. Cette préparation peut également

être congelée pour créer des granités très frais. Plus simplement, il peut être utilisé pour parfumer une eau aromatisée.

Cru, il peut aussi servir de base à des sauces fraîches dont les deux plus connues sont le raïta (inde) ou le tzatiki (moyen orient), où le concombre est mélangé avec du yaourt, des herbes, voir des épices.

Coté cuit, il peut se déguster façon poêlé comme de la courgette ou encore farci.

Avec quoi l'associer ?

Du côté des aromates, les meilleurs amis du concombre sont la menthe et l'aneth. La première amène de la fraîcheur, le deuxième de la finesse. Mais il s'accommode aussi très bien de la ciboulette, persil et le cerfeuil.

Côté fruits et légumes il s'accorde avec la tomate, le céleri branche, le melon, la pastèque, le citron, que l'on trouvera souvent assemblés en salade estivale.

On apprécie souvent l'associer avec des fromages « frais », faisselles, yaourts, le chèvre frais ou encore la feta et sa note salée.

Côté légumineuse, il marche avec toutes, même s'il s'accorde bien avec la douceur des pois chiches.

Et enfin coté viandes et poissons, il fonctionne bien avec le saumon fumé et truite fumée.

III. Les recettes du blog

Pour vous inspirer, retrouvez les idées de recettes utilisant ce légume-fruit sur le blog.

- [Conserves de concombre à l'aigre douce](#)
- [Raïta de concombre](#)
- [Sandwiches de concombre et chèvre frais](#)
- [Salade de melon, concombre, feta et menthe](#)
- [Salade de pois cassés, concombre, menthe](#)
- [Déttox water concombre et citron facile – Boisson fraîche été](#)



© Au Fil du Thym

Eau infusée concombre citron

- SALADE DE POIS CASSÉS -
CONCOMBRE & MENTHE



Salade pois casses concombre menthe



© Au Fil du Thym

Raïta concombres (Inde) – Au Fil du Thym

Sources de l'article :

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Concombres>

image_pdf