

Concombre

Bienfaits pour la santé

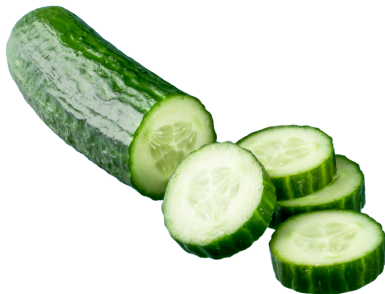
Contient une grande quantité d'eau qui aide à rester hydraté!

Entreposage

Au réfrigérateur, non lavé.

Préparation

Bien rincer à l'eau. Peut être épluché, mais n'est pas nécessaire. Les concombres sont consommés crus. Trancher, hacher ou couper en dés, manger tel quel, ou ajouter à des salades ou des sandwiches.



Salade Savoureuse

Ingédients:

Tomates, coupées en dés

Concombre, coupé en dés

Oignon, coupé en dés

Poivron, coupé en dés

Olives (optionnel)

Fromage ou haricots de votre choix (optionnel)

Vinaigrette de votre choix.



Préparation:

1. Combiner tous les ingrédients dans un bol.
2. Ajouter votre vinaigrette.
3. Option: garnir avec du fromage en cubes.

*Recette adaptée de simplyrecipes.com

Astuce!

Mangez le concombre avec la peau pour obtenir plus de vitamines et de minéraux!