

RECETTES

CONCOMBRE : CE
"LÉGUME" INDIEN



**CHEFFE
LAURA ROD**



#SEXYCONCOMBRE

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Saviez-vous que le concombre, ce légume frais et croquant, est originaire d'Inde ?

Cultivé depuis plus de 3 000 ans dans les contreforts de l'Himalaya, il a ensuite voyagé vers l'ouest pour conquérir nos assiettes !

FRAÎCHEUR ET DOUCEUR





LA PEAU D'UN
CONCOMBRE
80G SUCRE
6DL VINAIGRE
2G POIVRE NOIR EN GRAIN
LES AROMATES DE VOTRE
CHOIX

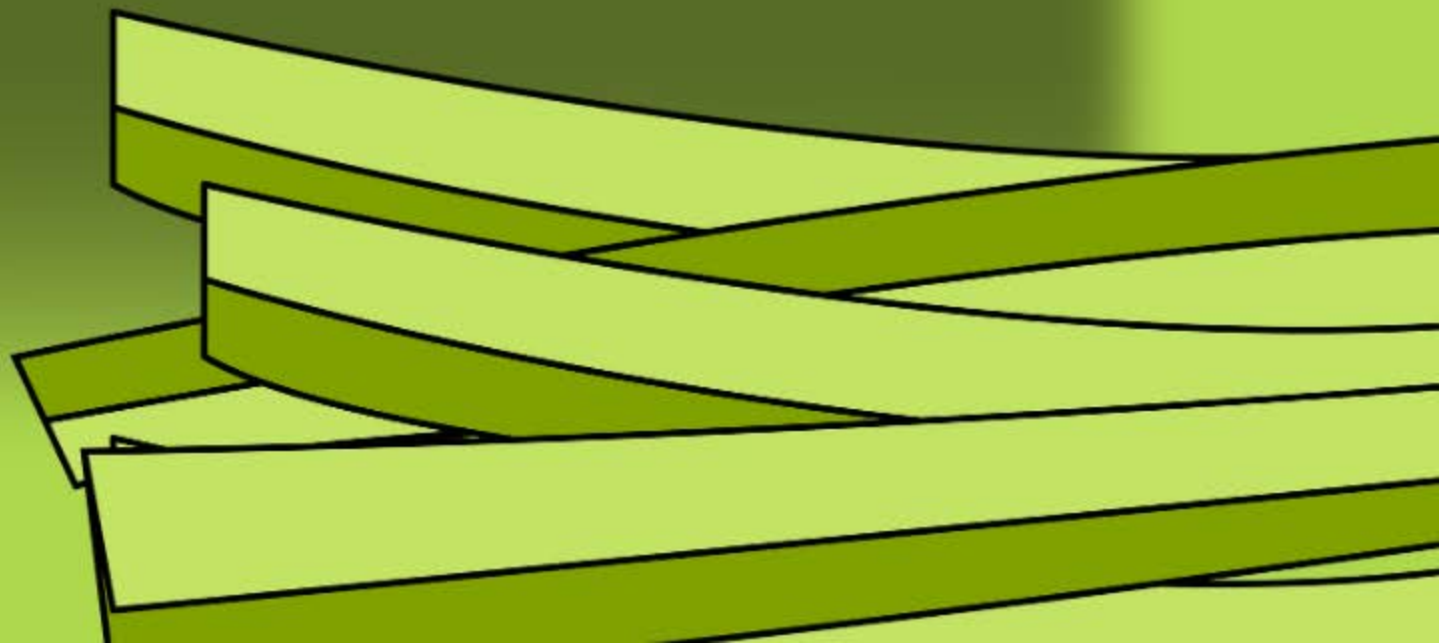
Détaillez vos pelures en julienne
Dans une casserole, mettre à bouillir l'eau,
le vinaigre et le sucre puis ajoutez les
grains de poivre et aromates (environ
1min)

Dans un bocal ou autre contenant,
déposez votre julienne au $\frac{2}{3}$ puis recouvrir
avec votre mélange bouillant

Refermez votre contenant, laissez
refroidir puis conservez au frais pendant 1
semaine avant de les consommer

J'AURAIS TA PEAU !

PICKLES ACIDULÉES





POUR 1 PORTION

1 CONCOMBRE TROP MÛR
1 CITRON VERT
UN BOUQUET DE MENTHE
1DL GIN
6DL SODA TONIC

- Dans un saladier, coupez le concombre et rondelles et la menthe en fines lamelles
- Versez le gin avec le soda tonic et le jus de citron pressé
- Dans un verre, mettez quelques glaçons et versez le mélange



#APEROGINTO
GIN TONIC AU CONCOMBRE
TROP MÛR





POUR 4 PERSONNES

ÉPLUCHURES DE 3
CONCOMBRES
1/2 OIGNON ROUGE
3 BRINS DE MENTHE
FRAÎCHE
1 YAOURT GREC
HUILE D'OLIVE

Garder les épluchures de
concombres.

Eplucher et couper 1/2 oignon (ne pas
hésiter à garder les épluchures pour
en faire un bouillon maison).

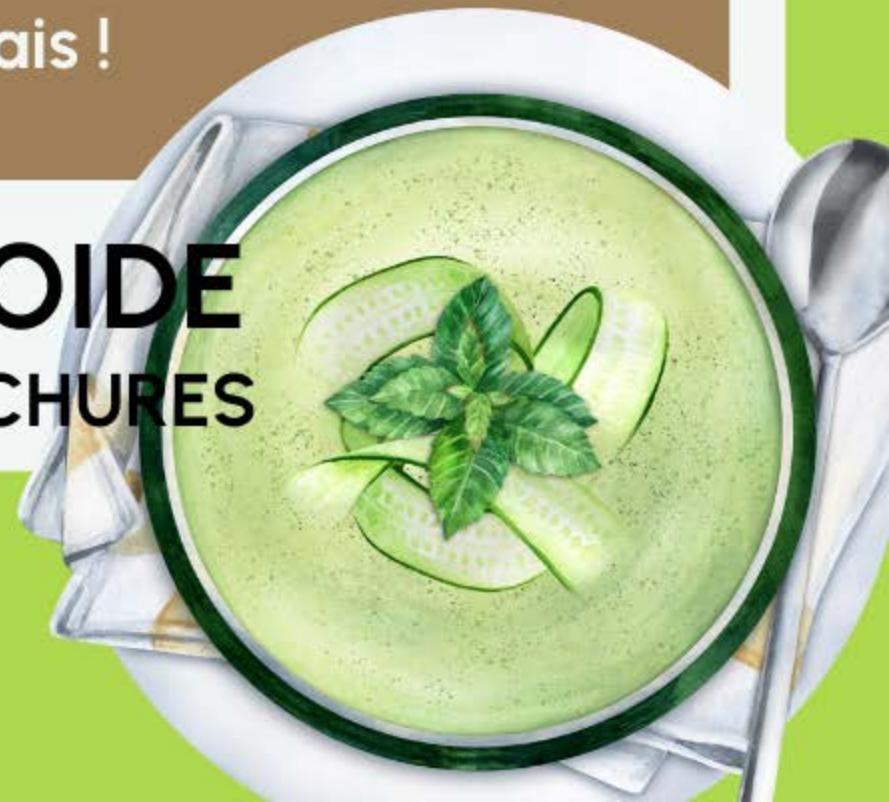
Laver et ciseler la menthe (ou
coriandre, ciboulette, herbes de
Provence ...)

Dans le bol d'un mixeur, verser les
épluchures, l'oignon, le yaourt, les
herbes fraîches et l'huile d'olive.

Ajuster l'assaisonnement.

Déguster bien frais !

SOUPE FROIDE AVEC LES ÉPLUCHURES





1 CONCOMBRE
1CC SEL
0,5CC PIMENT ESPELETTE
2CC SUCRE ROUX
1CC VINAIGRE
1CC HUILE SÉSAME

SÉSAME ET PIMENT
COUPÉ EN LAMELLE POUR
LA DÉCO



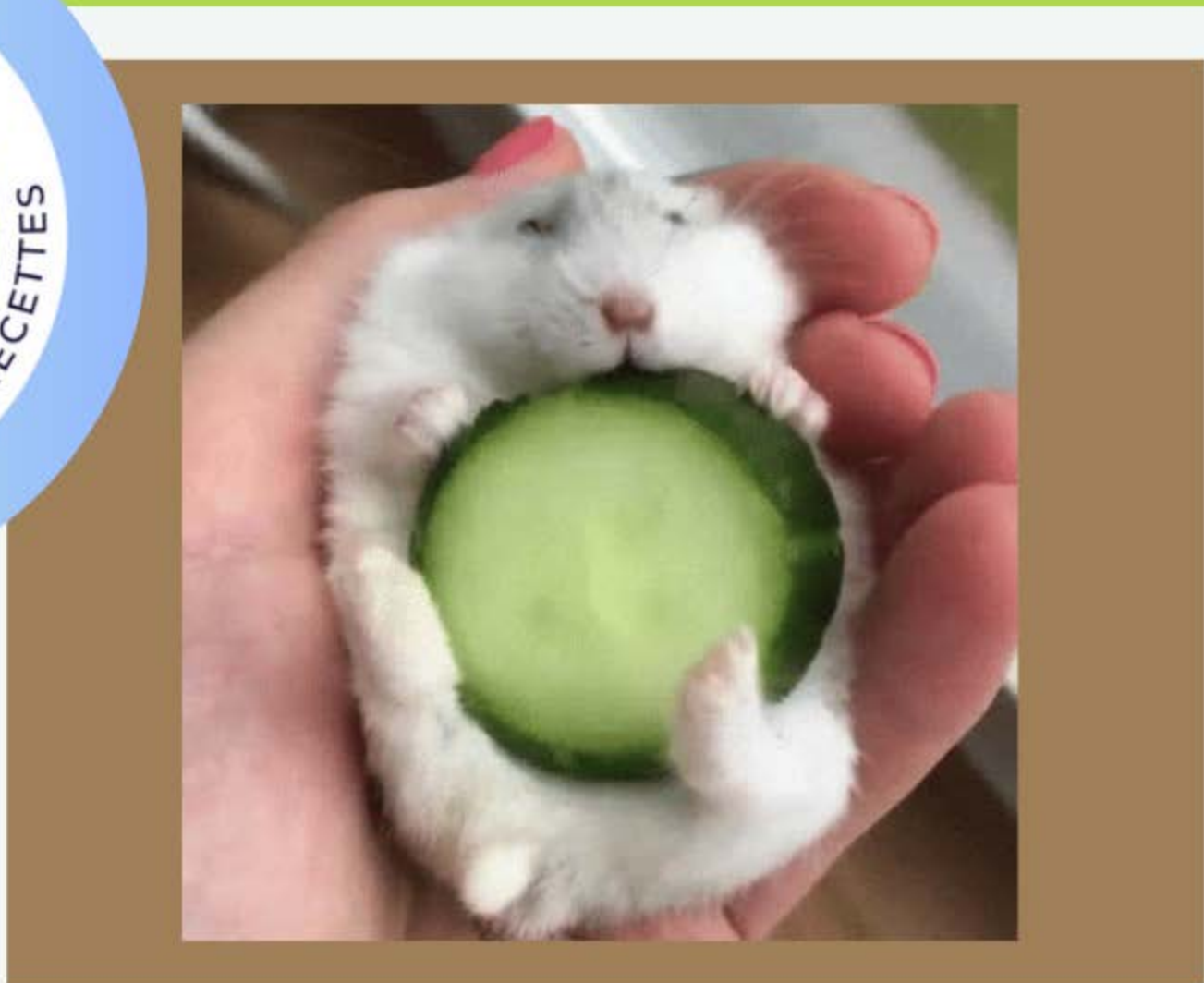
- Nettoyez et coupez le concombre en deux (ou pas c'est comme tu veux) sans l'éplucher. Coupez-le tranches
- Versez le concombre dans un bol. Saupoudrez-le de sel et laissez-le dégorger pendant 25 minutes au frais
- Au bout de ce temps, retirez et réserver le jus du concombre pour une autre recette (smoothie, soupe, sauce à salade, etc)
- Ajoutez au concombre le sucre roux, le vinaigre et le piment. Mélangez bien et entreposez au frais jusqu'à la dégustation
- Au moment de servir, ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame grillée. Remuez bien une dernière fois

MARINÉ AIGRE-PIQUANT





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

