

CONCOMBRES

Mars 2023 - Défi Zéro Gaspi

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes





Après nos cahiers zéro gaspi sur la tomate et le poivron, nous vous présentons un autre fruit qui se prend pour un légume!

En effet, comme ses précédents compères, le concombre pousse à partir d'une fleur et ses graines sont le secret de sa reproduction.

Croquant et parfumé, il est également rafraîchissant, même en hiver! Voici nos meilleures recettes pour redécouvrir tout son potentiel zéro gaspi.

SALADE DE CONCOMBRES À L'ASIATIQUE

Nombre de portions : 2

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : Aucun

Congélation : Déconseillée

Ingrédients

- 1 concombre anglais ou 4 concombres libanais
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soja ou tamari
- 5 ml (1 c. à thé) de sucrant (ex: miel, sirop d'érable, sirop d'agave)
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment ou de sauce piquante (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'arachides hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignons verts hachés finement
- 5 ml (1 c. à thé) d'oignons déshydratés (facultatif)

Préparation

1. Trancher les concombres en retirant le cœur (voir notre astuce d'utilisation zéro gaspi à la page 5). Bien saler. Laisser reposer 5 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger le vinaigre de riz, le gingembre, les huiles, la sauce soja, le sucrant et les flocons de piment jusqu'à la dissolution du sucrant. Réserver.
3. Rincer les concombres sous l'eau pour enlever l'excédent de sel et les éponger avec un linge propre.
4. Ajouter les concombres à la vinaigrette et bien mélanger.
5. Au moment de servir, garnir de graines de sésame et/ou d'arachides hachées, d'oignons verts hachés et d'oignons déshydratés.





Cette salade de concombre est idéale pour vider tous les fonds de pots qui s'accumulent dans le réfrigérateur!

A close-up photograph of a clear glass bowl filled with finely shredded, pale green cucumber. The bowl is set against a blurred background of more cucumbers and greenery. The lighting is bright, highlighting the texture of the shredded vegetable.

ASTUCES ZÉRO GASPI

Vos concombres sont un peu mous?

Vous pouvez tenter de les réhydrater quelques heures dans un petit centimètre d'eau.

Retirez le centre du concombre et mélangez-le avec de l'eau, de la menthe ou du basilic et du jus de citron. Ajoutez un peu de sucre au goût et vous obtiendrez une limonade fraîche et délicieuse!

Les spaghettis de concombre sont délicieux pour accompagner les repas asiatiques composés de vermicelles.

Les juliennes de concombre s'ajoutent parfaitement aux salades, alors que les fines tranches de concombre décoreront les verres.

Les quartiers et les tranches de concombre retrouveront leur texture croquante une fois arrosés d'une vinaigrette acidulée.

PICKLES DE CONCOMBRES

Nombre de portions : 500 ml (2 tasses)

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Congélation : Déconseillée

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de vinaigre blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre (ou autre sucrant)
- 1 concombre anglais ou 3 concombres libanais coupés en rondelles ou en lanières
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes ou d'épices au goût (graines de moutarde, coriandre, fenouil, poivre, etc.)



Préparation

1. Dans une casserole, verser l'eau et le vinaigre. Ajouter le sel et le sucre et porter à ébullition.
2. Pendant ce temps, déposer les rondelles ou les lanières de concombre dans un bocal avec les herbes et/ou les épices.
3. Lorsque la préparation bouille, retirer du feu et verser sur les concombres. Laisser refroidir avant de réfrigérer.

Se conserve au réfrigérateur 3 mois. Toujours utiliser un ustensile propre pour servir.



Laisser macérer au moins **3 heures** au réfrigérateur avant de déguster !

ASTUCE ZÉRO GASPI



Pour conserver la marinade plus longtemps, évitez de plonger un ustensile sale dans le bocal. Utilisez plutôt un ustensile propre entre chaque utilisation, cela évitera les risques de contamination.

Une boisson pétillante pour revaloriser le jus de marinade, ça vous donne l'eau à la bouche?

Ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) de liquide à marinade par tasse d'eau pétillante, le jus et le zeste d'un citron ou d'une lime et un peu de sucrant du goût.



RELISH DE CONCOMBRE



Essayez les concombres marinés en guise de garniture sur un hot-dog, vous adorerez!

Vous êtes plus de type **relish**?

Il suffit de broyer les concombres marinés dans un robot culinaire et d'ajouter un ratio d'**une part de sucre pour cinq parts de concombres marinés**.

Aussi simple que cela! Préparez qu'une petite quantité à la fois, histoire de ne pas gaspiller les surplus.

Si la relish est populaire pour les hot-dogs et les burgers, elle est aussi délicieuse dans les mélanges de salade aux oeufs, dans les sautés asiatiques vide-frigo et dans vos mélanges de vinaigrettes. Essayez de la redécouvrir autrement, vous ne serez pas déçu.e!

CUISINER LES ÉPLUCHURES



À la page suivante, découvrez en bonus une délicieuse
recette pour cuisiner les épluchures de concombre.

TZATZIKI AUX ÉPLUCHURES

Nombre de portions : 375 ml (1 1/2 tasse)

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : Aucun

Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature au choix
- 125 ml (1/2 tasse) d'épluchures de concombres
- Le jus et le zeste d'un citron
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive ou de canola
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes fraîches hachées (aneth, coriandre, basilic, persil, etc.)
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- Poivre au goût

Préparation

1. Dans un mélangeur, verser tous les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance lisse et onctueuse. Servir avec des morceaux de pain, des crudités ou comme sauce pour tremper du poulet, du poisson ou du tofu grillé.

Astuce zéro gaspi

Offrez une deuxième vie à cette délicieuse trempette en l'utilisant comme marinade à un tofu ou un poulet. Vous aurez une belle version zéro gaspi du populaire sandwich shish taouk.





Un fond de pot de yogourt ou de crème sûre, un peu d'huile, du citron, de l'ail, des épices ou des herbes, du sel et de l'huile, voici tout ce qu'il vous faut pour créer une délicieuse tzatziki. Mais si celle-ci devenait zéro gaspi? Une excellente façon pour maximiser votre achat et faire de délicieuses découvertes culinaires.



Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un
cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

**Création de contenu,
graphisme et
stylistique culinaire**

Florence-Léa Siry

Photographes

Josiane
de la Sablonnière
Marjorie Guindon

Révision

Julie Boulet
Amaryllis Ricard-Lafond
Audrey-Anne Desjardins

Québec 

Le projet a été rendu possible
grâce au soutien du Mouvement
J'aime les fruits et légumes
soutenu financièrement par le
gouvernement du Québec

