



Le Concombre

Bienfaits

C'est reconnu, le concombre regorge d'eau et offre donc une bonne hydratation. Conséquemment, il aide aussi à une meilleure gestion du poids. La peroxydase contenue dans la peau du concombre aiderait, selon certaines études, à prévenir les maladies cardiovasculaires. Les personnes souffrant d'hypertension devraient donc penser à l'intégrer au menu. Enfin, ce légume très prisé des enfants aide le corps à libérer les toxines accumulées et contient plusieurs vitamines, des fibres, du potassium et du magnésium.

Préparation

Pelé ou non, le concombre reste très bon. Il ne faut toutefois pas oublier que c'est dans la pelure qu'il y a le plus de nutriments. Aussi, pour faciliter sa digestion, certains peuvent préférer enlever les pépins.



Recette - Salade grecque

Portions : 2 Préparation : 15 minutes Cuisson : Aucune

Ingrédients

- 1 moyen concombre en dés
- 1 tomate en dés
- 1 poivron vert en lanières
- 1 demi-oignon coupé grossièrement
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 2 c. à table de mélange d'épices à salade grecque
- Autant de feta que désiré, coupé en gros cubes

Étapes

- 1- Bien nettoyer tous les légumes et les couper.
- 2- Mettre le tout dans un bol à salade.
- 3- Ajouter le feta, puis l'huile d'olive et finalement les épices.
- 4- Mélanger seulement avant de consommer.

Sources :

<http://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/legumes/concombre/les-atouts-sante-du-concombre.html>

<http://www.mangersantebio.org/9220/les-bienfaits-de-20-legumes-a-inclure-dans-son-alimentation>

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=concombre_cornichon_nu

<http://www.afriquefemme.com/96-sante/nutrition/540-les-bienfaits-du-concombre-sur-la-sante>

<http://amelioretasante.com/les-vertus-du-concombre-pour-notre-sante/>

Recette de Charlotte-Laure Gardien

