Concombre de serre biologique

(Cucumis savivus var. sativus)

Caractéristiques générales

Les concombres biologiques cultivés en serre au Québec sont principalement des concombres **anglais** et **libanais**. Le concombre anglais est très doux avec une pelure fine et sans pépins. Le concombre libanais présente une peau plus mince. Le mini-concombre libanais est très croquant, il ne contient pas de pépins et sa chair est légèrement sucrée. Les concombres sont en réalité des fruits puisqu'ils proviennent d'une fleur. Les plants de variétés sans pépin sont parthénocarpiques, c'est-à-dire qu'il produit des fruits sans être fécondés; c'est pourquoi les pépins ne se développent jamais. La culture en serre est idéale pour ce type de concombre puisqu'elle évite une fécondation accidentelle qui provoquerait sa déformation et l'apparition de pépins.

Les concombres anglais et les mini-concombres libanais biologiques, cultivés en serre, sont offerts 12 mois par année au Québec.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

Les concombres sont cueillis lorsque le diamètre idéal est atteint. Ils sont ensuite refroidis progressivement entre 10 et 13 pour préserver toutes leurs propriétés.

Idéalement, le concombre sera emballé sous une pellicule rétractable afin de prévenir le déssèchement et ainsi prolonger sa durée de vie.

Les concombres sont sensibles aux dommages physiques (compression), leur manipulation doit être effectuée avec soin de la récolte jusqu'à l'étalage en magasin.

Conservation en entrepôt

Conservez-les au frais, idéalement entre 10 et 13 °C. En bas de 10 °C, la chair du concombre deviendra translucide et la dégradation s'accélérera.

Puisque les concombres sont sensibles au déssèchement, conservez-les préférablement emballés dans une pellicule plastique pour une période maximale de 14-21 jours.

Évitez de conserver les concombres près des fruits producteurs d'éthylène (ex. pommes, pêches, poires, etc.).

Évitez un entrepôt à grande ventilation.

Étalage en magasin

Placez-les dans un étalage frais ou ambiant (10-21 °C) et humide, éviter toutefois de mouiller/asperger les concombres.

Évitez les coups et empilez-les avec modération, puisqu'ils sont fragiles et sensibles à la compression.

Ils sont très sensibles à l'éthylène (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir), qui provoque un jaunissement et l'accélération de leur vieillissement : placer les concombres loin des produits comme les tomates, les melons ou les pommes.

Valeurs nutritives

Concombre cru, en tranches ½ tasse	Pelé (63 g)		Non Pelé (63 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	8 kcal	-	10 kcal	-
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	1,4 g	-	2,3 g	-
Fibres alimentaires	0,4 g	1 %	0,5 g	2 %
Protéines	0,4 g	-	0,4 g	-
Vitamine K	4,5 µg	4 %	10,3 µg	9 %
Vitamine B5	0,15 mg	3 %	0,2 mg	3 %
Vitamine C	2 mg	2 %	1,8 mg	2 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisir des concombres biologiques fermes, brillants, de taille uniforme, lisses, d'une coloration vert foncé et sans dommage physique apparent.

Note : Un concombre légèrement déformé et de couleur non uniforme n'est pas un signe de mauvaise qualité. Une cicatrice bien formée a seulement un impact au niveau esthétique.

Caractéristiques nutritionnelles

Composé à 95 % d'eau, le concombre est rafraîchissant et très peu calorique. 1 tasse (250 ml) de concombre coupé en tranches comble le quart de l'apport journalier recommandé en vitamine K. La vitamine K favorise le processus de coagulation du sang et la croissance des os.

Dans vos recettes, accompagnez-le d'une source de matières grasses (comme des noix ou de l'huile d'olive) afin que la vitamine K qu'il contient soit mieux assimilée.

Consommez-le **non pelé** afin de bénéficier au maximum de la **vitamine K** et des **antioxydants** qu'il contient. Les concombres biologiques ont seulement besoin d'être rincés!

Utilisations culinaires

Le concombre est surtout consommé en crudité. On peut le couper en bâtonnets, en rondelles ou en cubes ou encore le râper.

Il est facile de le marier à plusieurs aliments puisque sa saveur est très douce. Il entre dans la composition des populaires recettes de Tzatzíki et de salade grecque !

On peut aussi faire preuve de créativité et le combiner à de nombreux aliments : tomates, oignon, fenouil, herbes fraîches, fraises, noix, fromage frais…

Les concombres biologiques, cultivés en serre au Québec, sont offerts sur le marché 12 mois par année. Ils sont toujours frais et savoureux.

Conservation domestique

Conservez-les au réfrigérateur, sous une pellicule plastique, si vous prévoyez les consommer rapidement. Pour les conserver plus longtemps, privilégiez une température variant entre 10-13 °C.

Éviter de les placer proches de produits émettant beaucoup d'éthylène (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les faits mûrir), comme les tomates, les pommes, ou les melons.

Pour éviter le gaspillage alimentaire

Il est possible de congeler les concombres, mais leur texture se gâtera en décongelant, utilisez-les alors en potage.

Éléments distinctifs

Pour conserver une salade contenant du concombre pendant quelques jours, faites dégorger celui-ci avec du sel avant de l'intégrer à la recette. Cela limitera l'accumulation de liquide du concombre pendant la conservation.

Le concombre se mange aussi cuit. Substituez-le à la courgette dans vos recettes, faites-le gratiner au four ou intégrez-le dans vos sautés asiatiques.

INAF Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels

LES PRODUCTEURS EN SERRE DU QUÉBEC

CULTUREVOG.COM

Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : AAC – Profil de la culture du concombre de serres au Canada, 2014 | Agri-Réseau | AQDFL | Fichier canadien sur les éléments nutritifs | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | WFLO- Global cold chain alliance- Cucumber

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les producteurs en serre du Québec.**