

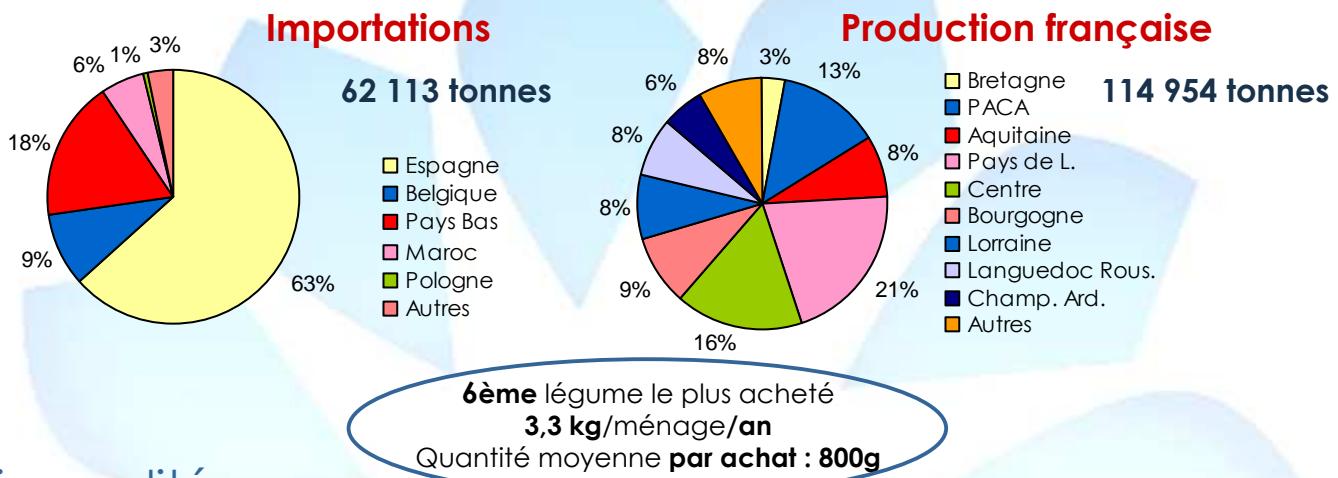


## Historique

Le concombre est sûrement originaire du nord de l'Inde, où il est l'objet de nombreuses légendes. Il est arrivé très tôt en Chine et au Moyen Orient. Le cuisinier romain Apicius le préparait au miel, sans doute pour atténuer son amertume. Il commence à être mentionné à notre pays à l'époque de Charlemagne. La Quintinie, agronome français sous Louis XIV, inventa la culture sous abri afin d'en devancer la récolte et de le servir au roi qui en était très friand. Il est utilisé depuis toujours à la fois comme aliment et comme soin pour la peau. Les variétés actuelles sont dépourvues d'amertume et sont consommées sous forme de cornichon.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Val de Loire												
Sud Est												
Sud Ouest												
Est												
Espagne												
Pays Bas												
Belgique												

Commercialisation toute l'année, avec une production française **en été**, complétée par l'Espagne, principal fournisseur en hiver.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

Teneur élevée en potassium, et faible en sodium, ce qui favorise le **drainage** de l'organisme, et la bonne élimination rénale, ceci étant accentué par la présence de certains sucres (pentosanes, hexosanes).

Possède une **densité minérale élevée** (6 g/100 kcal), riche en Potassium, Phosphore, Calcium, Magnésium, Fer, contribue ainsi efficacement à couvrir les besoins en minéraux.

**Très faible apport calorique** (10 kcalories, soit 42 kJoules aux 100 g).

Portion moyenne recommandée (en g)
Enfants 70
Ados 100
Adultes 100
Personnes agées 90

## Conseils

Consommé surtout en **crudité**.

Pour une meilleure digestibilité, il est conseillé de le choisir **jeune et très frais**, de l'éplucher, et retirer si nécessaire les graines centrales, ou encore de le servir après l'avoir râpé avec une râpe à très gros trous, ou tout simplement de le mastiquer avec soin.

**Cuit**, il peut remplacer aussi bien les courgettes que les aubergines d'une ratatouille, ou accompagner des volailles.



Fruit vert franc, brillant, lisse ou légèrement cannelé, droit et ferme.

