



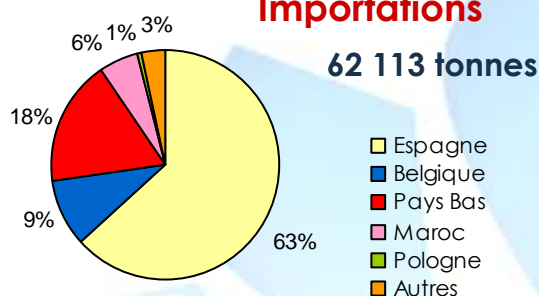
Historique

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.

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

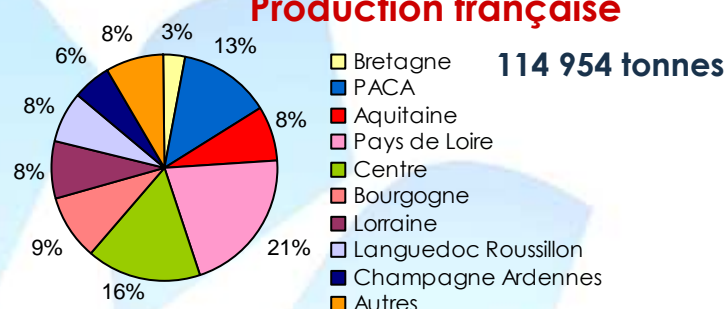
Importations



RHD

14 800 tonnes achetées (5% de PDM)
dont **47%** Collective **53%** Commerciale
Prix moyen d'achat : **1,08€ HT/kg**

Production française



GMS

6ème légume le plus acheté
3,3 kg/ménage/an
800g par achat en moyenne

Caractéristiques techniques

Calibres (Norme CEE-ONU)	
Poids mini dans colis	Ecart toléré
400g	150g
entre 180 et 400g	100g
moins de 400g	raisonnable
Longueur	moins de 5cm
Diamètre	raisonnable

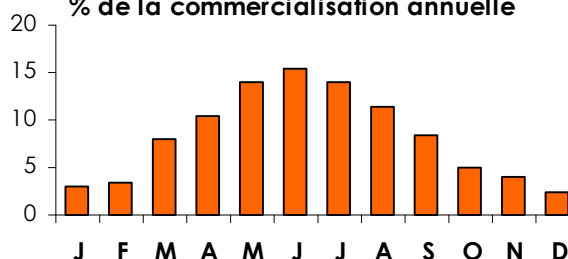
Conservation				
Dimensions colisage LxIxH (cm)	Type colisage	Poids net (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
39,5x29,5x9	12 pièces, carton	4,5 kg	160	200
42x32x10	12 pièces, carton	5,4 kg	126	144
44,5x32,5x10	12 pièces, carton	6,6 kg	108	144
39,5x29,5x9	14 pièces, carton	4,55 kg	160	200
40x30x15,5	12 pièces, caisse pliante	5,4 kg	88	110
60x40x19,5	24 pièces, caisse pliante	10,8 kg	36	45
60x40x15	24 pièces, caisse pliante	10,8 kg	48	60
60x40x11,5	12 pièces, caisse pliante	6,6 kg	60	75
60x40x19	12 pièces, caisse pliante	6,6 kg	36	45

Conservation			
conditions de conservation	sensibilité au froid	stockage	durée de vie en rayon
Se conserve dans un local frais entre 8 et 10°C, avec une bonne hygrométrie. Si le stockage est trop long (plus de 7 jours) sa chair peut devenir molle et transparente. Ne pas le stocker à proximité de fruits climatériques (fruits à pépins, tomates, melon, banane) car il jaunit en présence d'éthylène.	moyennement sensible	8-10°C	2 jours

Calendrier de commercialisation

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Centre												
Sud Est												
Sud Ouest												
Est												
Espagne												
Pays Bas												
Belgique												

% de la commercialisation annuelle



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



Différentes variétés

variété	caractéristiques variétales	origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Long vert Anglais	Long, rectiligne. Epiderme vert foncé, lisse, brillant. Chair blanc-verdâtre. Variété rustique. Chair croquante, juteuse, desaltérante, dépourvue d'amertume.	France												
		Espagne												
		Belgique												
		Pays-Bas												
Le Généreux	Cylindrique, demi-long. Récolté jeune, peut servir de cornichon. Variété mi-hâtive.	France												
Apple	Rond, petit, blanc. Doux et croquant.	France												
Lemon	Rond, petit, blanc. Doux et croquant.	France												
Concombre épineux	Epiderme surmonté de quelques épines isolées. Marginal mais néanmoins fort apprécié dans le Midi de la France. Goût et amertume fort appréciés dans le midi de la France.	France												
Sikkim	Ovoïde. Epiderme rouge-orangé.	France												
Noa	Fruits cylindriques, courts, 15 à 20 cm de long, vert foncé sans stries, peau lisse et fine, chair ferme et croquante, plus ou moins épineux. Variété rampante ou grimpante à saveur agréable et peu amère. Il possède peu de graines.	France												

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

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	1,8
Protides	0,6
Lipides	0,1
Apports énergétiques	
Kjoules	42
Kcalories	10

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	8 (7%)
A	0,2 (5%)
B1	0,02
B2	0,02
PP	0,23
B5	0,26
B6	0,04
E	0,1

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	19
Potassium	150
Phosphore	23
Magnésium	12
Fibres (g)	0,9
Eau (g)	96

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

Teneur élevée en potassium, 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 Phosphore, Calcium, Magnésium, Fer, et contribue ainsi efficacement à couvrir les besoins en minéraux.

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

Conseils d'utilisation

Astuces d'utilisation

Consommé surtout en crudité. Pour une meilleure digestibilité, il est conseillé de le choisir **jeune et très frais**, de l'éplucher, 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.

Particularités RHD

Important en restauration, proposé en toute saison, exclusivement en **crudité**. **Facile à mettre en œuvre**, de **stockage aisé** et **facile à conserver**. Très apprécié en **restauration scolaire**. Les produits de 4ème gamme sont également souvent utilisés.