

Le concombre

ecollation.org

Tout comme l'aubergine, le poivron, la tomate et tant d'autres, le concombre est un légume fruit. Ces légumes sont formés à la suite de la fécondation de la fleur et contiennent les graines nécessaires à une future reproduction. Ayant un goût peu sucré, les concombres sont principalement consommés comme des légumes ou intégrés aux mets salés.

Le concombre est reconnu pour sa forme allongée, d'une longueur de 5 à 60 cm. Sa peau peut varier du vert foncé au vert pâle et au toucher, elle peut être lisse, côtelée ou pourvue de petites épines. Il existe aussi des concombres qui ressemblent à des citrons!

FICHE THÉMATIQUE

Le cultiver

La culture peut se faire en pleine terre ou dans un gros pot. Pour une croissance optimale, le plant nécessite une place au soleil et une abondance d'eau. Les longues tiges rampantes peuvent atteindre jusqu'à trois mètres de longueur et être laissées à même le sol ou guidées en hauteur.

Il est possible depuis peu de déguster des concombres du Québec à l'année grâce à la culture en serre. De son côté, le concombre de champs québécois est disponible du mois de juillet à octobre.

Historiquement, le cornichon était un bébé concombre, c'est-à-dire qu'il était cueilli avant d'atteindre la maturité. Aujourd'hui, il est possible de faire pousser des cornichons (concombres qui resteront petits); il s'agit d'une variété que les horticulteurs ont créée.

Le conserver

Le concombre entier se conserve bien à la température de la pièce. Lorsqu'il est entamé, il faut le placer au réfrigérateur où il se conservera environ cinq jours. Attention! La température ne doit pas être trop froide sans quoi le concombre risque de geler...

Le cuisiner

Plus il est frais, meilleur il est! Le concombre est un légume que l'on peut consommer cru, en crudités, en salade ou râpé dans des trempettes et préparations telles que le tzatziki et le raita ou dans des soupes froides.

Le concombre et la santé

Le concombre est très rafraîchissant; il est constitué à 95% d'eau. Il contient des fibres, composantes essentielles pour nettoyer les intestins et il regorge de vitamines et de minéraux qui sont bénéfiques pour la santé.



Le déguster

Matériel

Pour le groupe :

- 1 sac opaque
- 1 concombre
(en prévoir un 2^e jeu pour accélérer l'étape 1)
- Contenants pour concombres tranchés
- Pince pour la distribution

Pour chaque élève :

- 1 assiette
- 1 tranche épaisse de concombre

ÉTAPE 1

Mise en appétit!

Au moment où les élèves entrent dans le local, mettez-les au défi de plonger la main dans le sac contenant le concombre pour deviner quel aliment s'y cache. *Chut! Ne dites rien à ceux qui n'ont pas encore touché!* Une fois le groupe rassemblé, demandez aux élèves ce qu'ils ont reconnu juste avec leurs mains, sans voir et sans goûter en bouche.

ÉTAPE 2

Au bout des doigts

Distribuez les tranches de concombre en spécifiant de ne pas les manger tout de suite. Dirigez la dégustation tactile, laissez les élèves nommer les textures perçues **en touchant la surface**, puis attirer leur attention sur les **consistances perçues en pressant**. *La pelure est plus dure que la chair et le centre est plus mou... sauf les pépins qui sont durs aussi. Quelle partie sera la plus à votre goût?*

ÉTAPE 3

Bouche qui touche

Êtes-vous prêts à toucher avec votre bouche? Personne n'est obligé, on le fait si on a envie! Commencez par toucher avec vos lèvres, puis avec votre langue tout en décrivant dans votre tête les sensations selon les différentes parties du concombre. Croquez! Relevez les commentaires. Notez que le centre est plus doux au goût que la pelure, qui est probablement plus amère.

Demandez aux élèves s'il y a des aliments qu'ils apprécient (ou non) spécifiquement pour leur **consistance**. Des exemples : une pomme fraîche bien croquante plutôt qu'une vieille pomme pâteuse, une carotte cuite facile à mastiquer plutôt qu'une carotte crue, un craquelin sec qui craque plutôt que celui laissé sur le comptoir et qui a pris l'humidité, un concombre à la pelure fine plutôt qu'un concombre à la pelure plus épaisse.

VARIANTE

Offrez aussi des concombres anglais, de serre et (ou) des concombres libanais pour comparer leur aspect, mais aussi pour faire toucher les pelures plus fines et les centres plus petits. Recueillez les préférences de chacun.

Les suggestions du chef pour amener de la variété

Préparer un sandwich avec une tranche de fromage et un peu de houmous entre deux minces rondelles de concombre.
Garnir de houmous un tronçon à moitié évidé d'environ 5 cm.

Pour plus d'information ou plus d'idées sur le concombre

- www.jaime5a10.ca/fr/fruits-legumes/concombre
- https://www.academiedugout.fr/ingredients/concombre_868