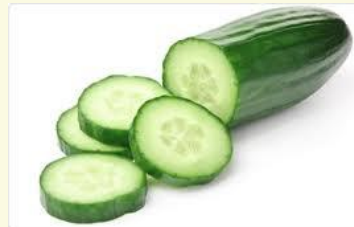






## LES JARDINS DU GIESSEN



# CONCOMBRE

### RAÏTA DE CONCOMBRE

Ingrédients :

- 500 g de fromage blanc
- 40 g de raisins secs
- 1 concombre moyen (râpé)
- 1 carotte (râpée)
- 40 g d'amandes effilées
- le jus d'1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 pointe de cardamome
- 1/2 botte de ciboulette
- sel

Incorporer dans le fromage blanc le jus de citron vert, le curry et la cardamome. Ajouter les raisins secs, le concombre et la carotte râpés, et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer, réserver au frais.

Juste avant de servir, mélanger à nouveau, et parsemer d'amandes effilées (grillées à sec dans une poêle, si vous préférez, mais ce n'est pas indispensable).

### CONCOMBRE AU THON

Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 boîte de thon
- 1 yaourt
- 1 citron
- du sel, du poivre

Couper le concombre en 4 et l'évider.

Dans un bol mélanger le thon et le yaourt.

Saler et poivrer.

Ajouter le jus du citron (la quantité varie selon les goûts).

Remplir les 4 morceaux de concombre avec votre préparation.

Mettre au frigo environ 30 mn.

### SOUPE GLACÉE DE CONCOMBRE À LA MENTHE

*Recette de Madame Charline FONTAINE*

Ingrédients pour environ 1 litre :

- 1 concombre
- 10 cl (environ) de crème liquide
- 3 yaourts
- 1 filet de jus de citron ou citron vert
- quelques brins de menthe (une bonne poignée)
- sel, poivre (éventuellement curry)

Pelez et coupez en petits cubes le concombre.

Ajoutez les 3 yaourts, la crème, les feuilles de menthe, le jus de citron, le sel et le poivre (et éventuellement le curry).

Mixer le tout

Placer la soupe au réfrigérateur toute une nuit.

Servir le lendemain dans des grands verres, dans lesquels on ajoute quelques petits morceaux de concombres pour le craquant ou simplement dans des verrines avec une paille en apéro.

### SOUPE AU CONCOMBRE

Ingrédients :

- 2 concombres
- une tranche de pain de mie
- 2 cuillères à soupe huile d'olive
- quelques gouttes de Tabasco
- sel, poivre

Peler les concombres en laissant des zébrures verts foncés.

Oter la croûte du pain de mie.

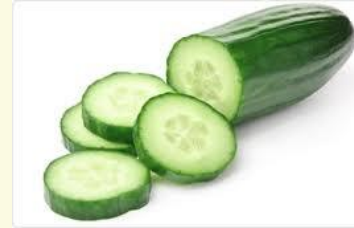
Tout mettre dans le mixer. Mixer 2 mn.

Mettre dans des verres individuels et placer au frigo.

Attendre 1 heure avant de déguster.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# CONCOMBRE

### MOUSSE DE CONCOMBRE

Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 bûche de chèvre
- 1/2 grosse poire William mûre
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1 c a s d'huile d'olive
- 1 c a s de vinaigre de framboise
- Sel, poivre

Hacher le concombre et le mettre à égoutter dans une passoire. Pendant ce temps, hacher la bûche de chèvre avec la poire lavée et épépinée (mais avec sa peau). Ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et la poivre puis le concombre égoutté. Mettre au frais pendant au moins une heure. Servir bien froid avec la ciboulette ciselée, sur du bon pain, grillé de préférence.

### CONCOMBRE CHAUD AUX FINES HERBES

Ingrédients :

- 1 gros concombre
- 1,5 dl de yaourt entier
- 1 cuillère à soupe de sauge fraîche hachée
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- poivre et sel

Lavez le concombre sans l'éplucher et coupez-le en petits dés de 1 cm de côté. Mettez ceux-ci dans une casserole, saupoudrez de sel, arrosez avec 1 ou 2 cuillerées à soupe d'eau, couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes.

Lorsque le concombre est cuit mais encore légèrement croquant, égouttez-le et mettez-le dans une sauteuse avec le yaourt, la sauge et le persil. Salez, poivrez, mélangez et faites réchauffer le tout à feu doux en remuant constamment. A servir avec un poisson cuit au four ou grillé.

### SOUPE DE CONCOMBRE GLACÉE

Ingrédients :

- 25g de beurre
- 1 concombre haché
- 2 échalotes hachées
- 30 cl de lait
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 feuille de laurier
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 250 g de crevettes décortiquées
- 30 cl de crème fraîche

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez le concombre, les échalotes, couvrez et laissez cuire 5 minutes.

Ajoutez le lait, l'ail, le laurier, salez, poivrez et laissez frémir 10 minutes.

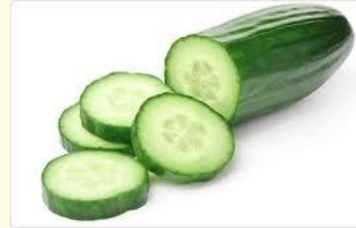
Retirez le laurier et passez le tout au mixeur. Versez dans une soupière, incorporez les herbes, les crevettes et la crème. Mettez deux heures au réfrigérateur.

Décorez de menthe et de concombre.

Vous pouvez aussi servir cette soupe chaude.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# CONCOMBRE

### **SOUPE D'ÉTÉ AU CONCOMBRE**

- Ingrédients :
- 2 gros concombres
  - 4 yaourts bulgares nature
  - 4 c. à s. d'huile d'olive
  - 4 échalotes
  - sel et poivre
  - quelques feuilles de menthe (facultatif)

Peler les concombres, éplucher les échalotes, les couper grossièrement et mettre le tout dans une terrine. Ajouter les yaourts préalablement mélangés à l'huile d'olive. Donner un tour de mixer puis un second jusqu'à ce que la préparation devienne onctueuse et lisse. Saler et poivrer. Placer cette soupe au réfrigérateur et la sortir au moment de passer à table. La servir dans des assiettes creuses et décorer avec quelques brins de menthe ciselée.

### **DIPS DE CONCOMBRE SAUCE DU JARDINIER**

- Ingrédients :
- Pour la sauce :
- 2 concombres
  - 200 g de concombre
  - 200 g de tomate
  - cerfeuil, basilic, persil
  - 3 cl de jus de citron
  - Sauce Worcestershire
  - Tabasco
  - sel et poivre

Avec un couteau à frites,



découper des bâtonnets de concombres assez longs à présenter en dips.

#### Pour la sauce :

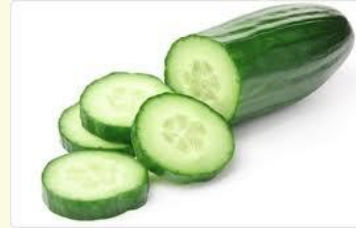
Couper les tomates et les 200 g de concombre en morceaux dans un saladier. Verser le jus de citron. Laisser au réfrigérateur pendant 2 heures.

Mixer et passer au chinois. Assaisonner d'une cuillère de sauce Worcestershire et de quelques gouttes de Tabasco. Saler et poivrer. Ajouter les herbes fraîches finement hachées. Maintenir au frais jusqu'au moment de servir.

*Les dips (de l'expression « take a dip » « faire trempette »), ce sont tous ces petits légumes que l'on trempe dans une sauce lors de buffets et apéros.*



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# CONCOMBRE



## TARTE CONCOMBRE – THON – FÊTA

Recette transmise par Madame JESSICA

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 beau concombre
- 200 g de thon en boîte
- 100 g de feta
- une pâte brisée
- persil ou ciboulette

Épluchez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur puis coupez-le en tranches de 0.5cm.

Ajoutez le thon et la feta émiettés puis mélangez. Ne pas ajouter de sel, la feta et le thon le sont déjà !

Placez la pâte brisée dans un plat allant au four. Versez le mélange par dessus.

Mettez dans le four, laissez cuire 25 minutes.

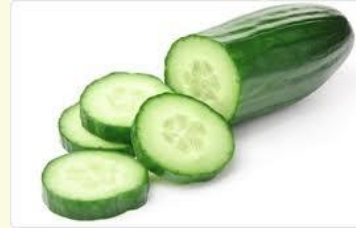
Ajoutez éventuellement persil ou ciboulette avant de servir.



## Recette



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# CONCOMBRE



Recette



Recette