

Connaissance des herbes Septembre 2015

EGK Newsletter

Concombre

Concombre = *cucumis sativus* / Cucurbitacées = cucurbitaceae
Noms populaires: cucumer, cornichon de Paris, gros concombre

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

Selon un grand nombre de textes anciens, le concombre = *cucumis sativus* aurait été déjà cultivé il y a plus de 5000 ans par les premiers habitants du sud de l'Inde.

Les concombres étaient également des mets très appréciés des Romains et des habitants du pays entre deux fleuves, la Mésopotamie. Selon l'érudit Pline l'Ancien, il s'agissait de «la plante préférée de l'empereur Tibère»; il mentionne même qu'elle était cultivée en serres.

Que ce soit en cuisine, en médecine naturelle ou dans les textes anciens de la Bible: le concombre est et reste «in» depuis des millénaires.



Botanique et culture

Les quelque 30 espèces de cucurbitacées sont originaires de l'Inde et de l'Afrique. Un choix assez important de différentes sortes et variétés de semences de cette plante, qui est cultivée chez nous principalement sous forme annuelle, est proposée dans le commerce. Nous différencions essentiellement deux groupes de variétés. D'une part le concombre à consommer cru en salade, d'autre part le petit cornichon utilisé en tant que condiment et le gros cornichon en bocal. Sous nos latitudes, l'ensemencement a lieu la plupart du temps au printemps. Des températures d'au minimum 18°C sont nécessaires à la culture préalable en pot - p. ex. en bacs de culture.

À partir de mi-mai, les plants précultivés sont transférés dans un sol très perméable riche en substances nutritives. Une exposition ensoleillée ou mi-ombragée convient au mieux. Un bon arrosage est indispensable, sinon les concombres deviennent amers. Il est aussi possible d'ensemencer directement, sans culture préalable dans de petits pots, pour une utilisation ultérieure. Les différentes variétés de *cucumis* sont cultivées allongées au sol, grimpant le long de tiges ou en espaliers.

Selon les conditions météorologiques, la plante peut être affectée par divers parasites et maladies, p. ex. la pourriture grise, le mildiou, la pourriture des racines pour n'en nommer que quelques-uns. Une bouillie d'orties peut remédier à ces problèmes.

Si vous ne disposez pas d'orties fraîchement cueillies, peu importe; il existe dans le commerce divers fortifiants biologiques qui contribuent à renforcer le concombre ainsi que tous les cucurbitacées contre ces maladies.



Utilisation dans la médecine naturelle

Le concombre est une plante connue de longue date pour ses vertus curatives. Le médecin et pharmacien anglais Nicolas Culpeper (1616 – 1654) en vantait les mérites «en tant qu'excellent remède contre toutes sortes d'ulcères ainsi que purifiant pour la peau du visage».

Le concombre est également décrit comme étant drainant et rafraîchissant, fortifiant pour l'ensemble de l'organisme et recommandé aux peaux fines et délicates. L'absorption de semences combat les parasites intestinaux. En utilisation externe, le jus extrait du concombre soulage en cas de légers coups de soleil et de brûlures et est également un remède contre les infections oculaires et la conjonctivite.

Tant les fruits, que les semences et l'huile qui en est extraite sont utilisés.

Utilisation en cuisine

En 2012, 520 000 tonnes de cucumis auraient été importées uniquement en Allemagne. Cette quantité impressionnante révèle la popularité de ce légume.

Le concombre est très souvent préparé chez nous en salade. Tout juste cueilli dans le potager durant les mois d'été, il se marie aussi très bien avec le séré et le yaourt.

Il est aussi souvent accommodé d'aneth (*anethum graveolens*). Le concombre et l'aneth sont quasiment indissociables.

Les fleurs d'un bleu lumineux de la bourrache (*borago officinalis*), dénommée aussi herbe à concombre, ravissent tant les yeux que le palais; si elles sont à disposition, elles peuvent être aussi utilisées pour décorer des plats de concombre. Les cornichons, quant à eux, sont mis en bocaux dans du vinaigre aux herbes. Bouillis ou à la vapeur, le cucumis sativus se marie bien avec de nombreux autres légumes. Chez notre voisin occidental, la France, l'huile de concombre est très appréciée en tant que substitut de l'huile d'olive, ce qui est peu connu chez nous.



Recette

Concombre aigre-doux avec cuisses de poulet rôties

Zutaten

- 2 petits oignons
- 2 cm de gingembre
- 1 citron (jus)
- 2 dl d'aceto bianco
- 2 c. à c. de jus épais d'agaves ou de miel d'acacia
- 2 c. à s. de sauce au soja
- un peu de sel
- 2 concombres, 500 g
- 2 c. à s. de sésame
- 4 cuisses de poulet
- un peu de sel
- 2 – 3 c. à s. d'huile d'olive

Couper les oignons en deux, puis en fines lamelles. Éplucher et râper finement le gingembre. Presser le citron. Verser les oignons, le gingembre, le jus de citron, l'aceto bianco, le jus épais d'agaves, la sauce au soja et le sel dans une poêle et mélanger le tout. Couvrir et laisser cuire la sauce à feu doux durant env. 4 minutes. Éplucher les concombres et les découper en petits dés. Faire revenir le sésame dans une poêle à frire sèche (sans huile) très chaude. Saler légèrement les cuisses de poulet. Les faire dorer dans de l'huile d'olive très chaude.

Finaliser la sauce:

chauffer de nouveau la sauce aigre-douce, ajouter les dés de concombre. Faire cuire à feu doux durant 1 minute. Servir les concombres aigres-doux avec les cuisses de poulet et du riz.