

Légumes d'Anjou : des saveurs pour chaque saison !

Lettre d'information pour les pros de la mise en marché

Juin 2011 : le concombre



Fiche d'identité

Il existe plusieurs types de concombres, courts, épineux, lisses, cornichons, mais aujourd'hui, les variétés hollandaises (Avalon, Aramon, Loustik, Gardon...), à fruits longs, non amers et à la peau fine et lisse sont très largement majoritaires

Période de récolte : de fin avril à octobre pour les concombres du Maine-et-Loire

Conditionnement : en cartons de 12 pièces.

Un légume de qualité !

Dans le Maine-et-Loire, le concombre est majoritairement cultivé en pleine terre, sous abri. La période de récolte, de fin avril à octobre, est centrée autour de l'été, période de forte demande du consommateur.

Le concombre est une production complémentaire pour les producteurs spécialisés dans la gamme de légumes d'été (tomates, concombres, aubergines, poivrons). Les surfaces cultivées permettent un approvisionnement local en concombres sains et de qualité.



Les + nutrition

Contenant 95% d'eau, le concombre est un des légumes les moins caloriques avec 10 kcal aux 100g. Il a une teneur globale en éléments minéraux (potassium, chlore, phosphore, calcium, ...) remarquablement élevée compte tenu de son faible apport calorique. Il n'est que moyennement riche en vitamines, mais celles-ci sont très diversifiées. A noter cependant sa richesse en provitamine A : 0.2 mg aux 100g.

Conseils cuisine

Conservation : Le concombre se conserve bien au réfrigérateur, jusqu'à une semaine.

Préparation : Le concombre ne requiert que peu de préparation. Il doit être rincé et peut être consommé avec ou sans la peau selon le goût.

Dégustations: Le concombre se mange principalement cru, en entrée. Frais et désaltérant, il est idéal pour les journées chaudes de l'été. Il est délicieux servi en tranches fines assaisonné d'un mélange de crème et de fromage de chèvre frais relevé de sel, poivre et ciboulette.

On peut aussi le manger cuit. De la même manière que la courgette : dans une ratatouille, sauté à la poêle...



S'approvisionner

MIN de Vivy - Marché d'intérêt national - 49680 Vivy - www.min-vivy.com - Tél. 02 41 52 50 48

MIN d'Angers - Marché d'intérêt national - 49100 Angers - www.min-angers.com - Tél. 02 41 31 19 19

Coopérative Fleuron d'Anjou - 49136 Les Ponts de Cé - <http://www.fleurondanjou.fr> - Tél. 02 41 96 66 66
contact commercial : Pascal Laidet

CAFPAS - 49650 Allonnes - tél. 02 41 52 00 28 - *contact commercial : Gilles Godineau*

Rosée des Champs - 49700 Doué la Fontaine - www.roseedeschamps.fr - Tél. 02 41 59 17 85
contact commercial : Francis Bailly

Producteurs - liste de producteurs et coopératives après du CDDL - Comité départemental de développement légumier - www.cddl.org - Tél. 02 41 68 97 43



La production de légumes dans le Maine-et-Loire

Plus de 50 références au cours des 4 saisons
40 000 tonnes de légumes produits / an
Plus de 3000 ha de cultures légumières
Plus de 500 exploitations

*A découvrir dans la lettre d'information
de juillet:*

la courgette

Cette lettre d'information est réalisée par le CDDL, en partenariat avec le Conseil Général du Maine-et-Loire, la Chambre d'Agriculture du Maine-et-Loire et la SOMINVAL. (Rédaction : CDDL - Envoi : Sominval)

*Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre, merci de nous en informer par retour d'e-mail
(sominval@sominval.fr)*

