



à table

Casse-tête

J'en fais quoi de ce concombre ?

Parce qu'à part le tzatziki, j'ai pas d'idées...

On le choisit avec soin... Sur l'étal du marché, il doit avoir les deux extrémités bien dures, la peau lisse, verte et ferme. Et on garde en tête que plus il est petit, moins il contient de graines et plus il est concentré en saveurs.

Cuit, vraiment ? Oui, il fait partie de la même famille que les courgettes et supporte aussi très bien la cuisson même si la cuisine française le préfère cru... On peut le saisir à feu vif dans une poêle avec un peu de beurre. On peut aussi le cuire à la vapeur ou juste l'ébouillanter, il gardera un peu de son délicieux croquant.

Les recettes originales de Nathan Helo, chef du restaurant Dupin, Paris 6^e.

Des linguine de concombre. On mélange 1 kg de gros sel avec 150 g de blanc d'œuf, de manière à faire une sorte de pâte, dans laquelle on va enfermer un concombre lavé et non épluché. On cuit à 180 °C pendant 45 min. Une fois le tout cuit et refroidi, on casse la croûte de sel et on taille le concombre en deux dans la longueur puis à nouveau en deux. Il faut retirer tous les pépins à l'aide d'une cuillère. On taille les linguine dans les moitiés de concombre. Ce plat s'assaisonne avec de l'huile d'olive, du citron et de l'estragon. C'est à servir de préférence avec un ceviche ou un poisson grillé.

Une salade de concombre à la japonaise. On émulsionne 2 c. à c. de vinaigre de riz avec 3 c. à c. de sauce soja sucrée. On taille grossièrement le concombre en tranches et on hache 1 c. à c. de wakame. On mélange le tout avec 2 c. à c. de graines de sésame torréfiées. Parfait pour accompagner des crevettes sautées.

Un smoothie vert. Pour 4 gros verres, on passe au Blender tous les ingrédients suivants : 1/2 concombre, le jus de 1/2 citron, 15 cl de jus de pamplemousse, 1 avocat bien mûr, 100 g de roquette, 3 feuilles de menthe, 10 cl de lait de coco et 10 cl d'eau minérale. On peut éventuellement rallonger le mélange obtenu avec quelques glaçons et un peu plus d'eau, si besoin. Ce smoothie vert est à boire très frais.

