

05022006

Le concombre et ses bienfaits

Le Concombre

Historique

Famille des cucurbitacées, le concombre est facilement cultivé dans nos jardins. Originaire du bassin méditerranéen, il était connu des Romains, des Grecs et des Hébreux. Plante à tige rampante, pourvue de vrilles, le concombre possède de grosses feuilles épaisses et développe des fleurs jaunes. Très utilisé en salades et notamment lors de régimes amaigrissant, il est également reconnu et employé dans de nombreux produits cosmétiques.



Les apports et les bienfaits du concombre

Le concombre est vitaminé, diurétique et laxatif. Peu calorique, c'est un excellent rafraîchissant, il éteint la soif instantanément. Pour la digestibilité du concombre, faites-le dégorger quelques heures auparavant avec du sel marin afin de l'attendrir et de lui faire rendre son eau.

Le suc de concombre est un remarquable produit de beauté naturel. Il resserre les pores dilatés de la peau, purifie l'épiderme et éclaircit le teint. Il contient notamment du soufre, efficace pour la beauté de la peau, des cheveux et des ongles.



Des cocktails maison au concombre

Le jus de concombre est diurétique, dépuratif, rafraîchissant et peu calorique.

Jus rafraîchissant - Ingrédients : 2 concombres, 1 citron. Apports : vitamines A, C, E et K. Passez le concombre à la centrifugeuse. Mélangez bien et ajoutez du jus de citron. Servez bien frais.

Jus stimulant et rafraîchissant - Ingrédients : 1 concombre, 2 carottes. Apports : vitamines A, C et K. Passez les carottes et le concombre à la centrifugeuse. Mélangez bien et ajoutez de la glace pilée. Servez aussitôt !

Jus tonifiant et désintoxicant - Ingrédients : 1 concombre, 1 tomate. Apports : vitamines A, C, E et K. Passez la tomate et le concombre à la centrifugeuse. Mélangez bien et ajoutez à votre goût, un peu de jus de citron. Servez aussitôt !

Jus nutritif - Ingrédients : 1 concombre, 1 avocat. Apports : vitamines A, B, C, E et K. Mixez le concombre et l'avocat jusqu'à l'obtention d'une mousse crémeuse. Mélangez bien et ajoutez du jus de citron. Servez bien frais.