



Cucumber

Varieties: Common American, Pickling, Dutch, Lemon, Asian



Storage:

- Keep in the refrigerator, up to 1 week.

Preparation:

- Wash. If the cucumber has spines, scrub to remove.
- Peel and remove seeds (optional). Both seeds and peels are fine to eat.
- To remove seeds, cut the cucumber in half lengthwise and scrape out seeds with a spoon.
- If you find a worm, don't throw out the whole cob. Just cut off the affected part.

Quick Recipe: Tangy 'Cukes

1. Thinly slice cucumbers and half a red onion.
2. Toss with vinegar, oil, and a pinch of sugar.
3. Refrigerate for an hour or up to a day to allow flavors to blend.

Good for You:

- Cucumbers contain minerals and nutrients which help support digestive health and manage blood sugar level.

Ways to Use:

- Add Tangy 'Cukes to sandwiches or wraps.
- Thinly slice plain cucumbers and add to water for a refreshing drink.
- Thinly slice cucumbers. Dip into plain yogurt or bean dip for a snack on the go.

Tip:

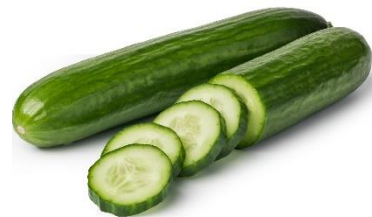
Cucumbers are 95% water! Because of this, they don't last long, especially when they are peeled or cut. Use leftover cucumbers soon!





Concombre

Variétés : Américain commun, pickling, hollandais, citron, asiatique



Stockage :

- Conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Préparation :

- Laver. Si le concombre a des épines, frottez-le pour les enlever.
- Peler et enlever les graines (facultatif). Les graines et les pelures peuvent être consommées.
- Pour retirer les graines, couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines à l'aide d'une cuillère.
- Si vous trouvez un ver, ne jetez pas tout le concombre. Il suffit de couper la partie affectée.

Recette rapide : Tangy Cukes

1. Trancher finement les concombres et la moitié d'un oignon rouge.
2. Mélange avec du vinaigre, de l'huile et une pincée de sucre.
3. Réfrigérez pendant une heure ou jusqu'à un jour pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Bon pour la santé :

- Les concombres contiennent des minéraux et des nutriments qui contribuent à la santé digestive et à la gestion de la glycémie.

Utilisations possibles :

- Ajoutez les Tangy Cukes dans des sandwichs ou des wraps.
- Tranchez finement des concombres ordinaires et ajoutez-les dans de l'eau pour obtenir une boisson rafraîchissante.
- Coupez les concombres en fines tranches. Trempez-les dans du yogourt nature ou une purée de haricots pour un en-cas rapide.

Astuce :

Les concombres sont composés à 95 % d'eau ! Pour cette raison, ils ne se conservent pas longtemps, surtout lorsqu'ils sont épluchés ou coupés. Utilisez rapidement les restes de concombres !



Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/produce-guides.