Louisiana HARVEST of the MONTH



Concombre

Informations insolites sur le concombre !

- Les graines du concombre contiennent l'essentiel de sa saveur.
- La température interne d'un concombre est plus fraîche que l'air extérieur, d'où l'expression anglophone « frais comme un concombre ».
- Laissez la peau ! L'essentiel des nutriments contenus dans le concombre est concentré dans sa peau.





Le concombre est nutritif et bon pour vous !

- Faible en calories.
- Bonne source de vitamine C.
- Bonne source de vitamine K.

Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-144-FR (250) 7/26 REP.
Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.