

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS



Cuisiner la margose (concombre amer)

Comment atténuer son amertume ?

- 1 Couper les margoses en deux dans le sens de la longueur et enlever à l'aide d'une petite cuillère la partie centrale qui porte les graines. Découper ensuite les margoses en tranches (garder la peau, il n'est pas utile de l'éplucher car elle est comestible).
- 2 Mettre les margoses dans un saladier et saupoudrer de sel pour les dégorger pendant 2h.
- 3 Égoutter les margoses dans une passoire et rincer sous l'eau claire.
- 4 Faire tremper les margoses dans l'eau froide quelques minutes et égoutter à nouveau.

Comment la cuisiner ?

Utiliser les margoses dans une poêlée, un riz cantonnais, une salade composée... Elle s'utilise comme un condiment, cuite ou crue et mélangée à d'autres saveurs.

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou

