

# MELBA DE CONCOMBRE ET FIGUES AUX HERBES AROMATIQUES DU JARDIN

Une recette inspirée de René Mathieu? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/211/thumbnails/21 René M.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/211/thumbnails/21_René_M.jpg)



? Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

## Ingrédients (4 personnes) :?

- 1 concombre moyen?
- 250 g de figues ou fraises?
- 200 ml de crème de coco?
- 1 càs de vinaigre de Xérès?
- Sel et poivre ?

Selon la saison, aromatiques du jardin:?

-feuilles de menthe poivrée, agastache, basilic pourpre, ...?

-fleurs de bourrache, pensée, capucine, mauve, sureau, ...?

?

## Préparation :?

Pour la chantilly végétale, dans un bol verser la crème de coco et fouetter jusqu'à obtenir une consistance ferme et mousseuse

Ajouter le vinaigre et mélangez délicatement

Assaisonner puis réserver au froid?

Couper en cubes le concombre et les figues

Dans des assiettes individuelles plates, déposer deux à trois cuillères de crème

Disposez ensuite le concombre et la figue ?

Décorer la Melba en venant piquer quelques feuilles et fleurs aromatiques de saison