



& Florent Ladeyn

## ÎLE FLOTTANTE DE CONCOMBRE À LA VERVEINE ET AU YAOURT

Recette estivale



### Ingrédients

- Verveine
- 1 concombre
- 120 g de sucre
- 200 g d'eau
- 1 yaourt brassé au lait de vache

### Les astuces DU CHEF

*Davantage préparé en entrée froide, le concombre est également très savoureux lorsqu'il est cuit !*



### Préparation

4 personnes

Préparation : 2 h

Cuisson : 5 min

*Porter à ébullition 120 g sucre et 200 g d'eau jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop.*

*Stopper la cuisson et y infuser des feuilles de verveine.*

*Eplucher les concombres puis les couper en gros bâtonnets.*

*Epépiner les bâtonnets puis les plonger dans le sirop (réserver 2h au réfrigérateur).*

*Mélanger au Blender le sucre et les feuilles de verveine afin d'obtenir un sucre vert aromatisé.*

*Dressage : Déposer le yaourt au lait de vache au fond de l'assiette. Placer les bâtonnets de concombre au sirop. Saupoudrer de sucre vert puis déposer quelques feuilles de verveine.*

### Les recommandations DU WWF



*La variété des couleurs des fruits et légumes reflète leur diversité en éléments protecteurs. Varier leur consommation au fil des saisons permet de satisfaire une bonne partie de nos besoins nutritionnels.*

*Associés à d'autres aliments, les légumes révèlent des saveurs insoupçonnées. Cassons les idées reçues et cuisinons aussi les légumes en dessert !*

Photos : © Sarah Aubel / Agent Mel

BILAN CARBONE : 262 gr eq /pers



NUTRI-SCORE :



PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative