



Mousse de concombre aux pommes vertes

13/03/2018 à 10h38

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 concombre
- 2 pommes vertes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- 4 feuilles de menthe ou de basilic
- Sel et poivre

Préparation :

- Pelez le concombre, puis épluchez et épépinez les pommes;
- Coupez le concombre en rondelles et les pommes en morceaux;
- Mixez avec les huiles; salez et poivre;
- Versez la mousse dans des verrines, et décorez avec une feuille de menthe ou de basilic;
- Servez bien frais.

L'astuce du chef :

Bon à savoir : avec un rapport potassium sur sodium élevé, le concombre est un légume diurétique.