



PUDDING AUX GRAINES DE CHIA

Voilà un dessert vite réalisé, sain, savoureux et plein de bonne énergie ! Tu peux le prendre en guise de petit-déjeuner de dessert ou encore de collation. Ce petit pudding aux graines de chia tombera toujours à point nommé. Et comme tu le sais déjà, les graines de chia sont excellentes pour la santé car elles sont riches en fibres, en oméga 3 (et encore des tas d'autres bons nutriments) mais surtout, il s'agit d'une protéine végétale (17 g pour 100 g contre 20 g pour la viande). J'avoue que j'échange volontiers mon steak contre ceci... et toi aussi j'en suis sûre !

Le complément alimentaire n'a pas daigné goûter, ce qui est dommage car la douceur de cette préparation l'aurait convaincu dès la première bouchée.

Tu peux bien entendu varier les fruits frais et ajouter, pourquoi pas, des éclats de noisette, et changer les fruits secs (abricots, figues, dates...).

Pour 2 verrines :

1/2 tasse de cranberries séchées

1/2 pomme

3 c à s de graines de chia

1 c à s de sirop d'érable

1/2 tasse de lait végétal de ton choix

Réhydrate les cranberries ou tout autre fruit sec de ton choix pendant une heure. Mélange les graines de chia, le sirop d'érable et le lait et laisse poser 20 minutes. Détaille la pomme en dés. Dans une verrine (un verre fera très bien l'affaire aussi), place un peu de mélange aux graines de chia (1/4), des cranberries et des pommes, et répète l'opération une seconde fois. Procède de la même manière pour la deuxième verrine. Place une nuit au frigo et régale-toi dès le matin !

Alors, prêt à troquer ton steak contre ce pudding ?