

POUDING DE CHIA SANS CUISSON

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 12h

Portions : 4

Ingrédients

Pouding de base :

- 1 tasse (250ml) de lait OU boisson de soya nature ou aromatisée ou tout autre boisson végétale nature ou aromatisée
- 2c. à soupe (60ml) de graines de chia entières
- 2c. à soupe de sirop d'érable SI vous utilisez du lait ou une boisson de soya ou végétale NATURE, si vous utilisez une boisson végétale aromatisée (déjà sucrée) ne pas mettre de sirop d'érable.



OPTIONNEL et au goût : extrait de vanille (optionnel) ou noix de coco râpée ou poudre de cacao pour en faire une version chocolatée.

Options de garnitures (optionnelle):

- Fruits congelés (les mettre congelés directement, ils auront le temps de dégeler pendant le temps de repos) par exemple morceaux de mangues ou framboises
- Fruits frais au choix, attention si vous voulez ajouter des tranches de banane le faire à la dernière minute avant de manger!
- Confiture de fruits maison (voir dans la section des recettes!)

Préparation

1. Dans un pot masson mélanger tous les ingrédients «pour le pouding de base» et brasser avec le couvercle fermé.
2. Transposez dans 4 petits contenants.
3. Laissez reposer pendant 12h idéalement au frigo pour obtenir la texture de pouding.
4. Se conserve quelques jours au frigo, ne se congèle pas.

Bon à savoir :

- Les graines de chia s'achètent dans les épicerie dans la section des produits naturels ou biologiques ou dans les magasins en vrac comme le Bulk Barn ou Coscto (beaucoup plus économique!)
- Les pots de verre des yogourts de marque Riviera sont idéals pour ce genre de recette, on peut acheter les couvercles en plastique dans les épicerie pour les réutiliser!
- On peut manger les pouding de chia en dessert ou même en déjeuner accompagné d'une rôtie par exemple et d'un fruit s'il n'y en n'a pas dans le pouding.