

Pudding aux graines de chia

Recette réalisée par Jacqueline Lory de Bottière



Ingredients

1 boîte de lait de coco
5 cuillères à soupe de
graine de chia
un peu de sucre
Fruits au choix
(par exemple 1 boîte de
mangue, 2 kiwis)
Feuilles de menthe

Préparation

- Mélanger les graines de chia et le lait de coco.
- Disposer le mélange dans des verrines.
- Laisser reposer au frigo 1 nuit.
- Ajouter les fruits avant de servir.

¿ La graine de chia ?

Plante originaire d'Amérique latine, elle a une haute valeur nutritionnelle (riche en oméga-3, fibres, vitamines et protéines), de nombreux bienfaits thérapeutiques et un intérêt culinaire par son goût neutre et son pouvoir gonflant au contact de liquide.