

Le Pudding de Chia Parfait : Votre En-cas Sain et Nutritif

Ingrédients pour 4 portions

- 4 cuillères à soupe bombées de graines de chia
- 400 ml de lait végétal (privilégier le lait d'amande ou de coco pour une meilleure tenue)
- 1/2 cuillère à café de vanille en poudre ou 1 à 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 3 cuillères à soupe de sirop d'agave ou 20 g de sirop d'érable (alternatives : miel ou purée de dattes)

Préparation pas à pas

- Mélangez le lait végétal, la vanille et le sirop d'agave dans un récipient avant d'ajouter les graines de chia pour une meilleure homogénéité.
- Incorporez les graines de chia et remuez bien.
- Laissez reposer 20 minutes au réfrigérateur, puis remuez une seconde fois pour empêcher les graines de tomber au fond.
- Laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, idéalement toute une nuit (12 heures) pour obtenir la texture gélatineuse optimale.

Astuces de chef pour une texture parfaite

- Privilégiez les vrais laits végétaux (amande, coco) plutôt que les boissons à base de riz ou d'avoine, trop aqueuses pour permettre la prise.
- Pour une texture plus lisse et crémeuse, mixez le pudding après gélification ou ajoutez 1 cuillère à soupe de yaourt grec.
- Le pudding se conserve parfaitement 2 à 3 jours au réfrigérateur, idéal pour préparer vos portions à l'avance (batch cooking).

Bienfaits nutritionnels

- Richesse en oméga-3 ALA : 20 g de graines couvrent 170% des apports journaliers recommandés.
- Source de minéraux : 20 g de graines apportent 18% des apports journaliers en manganèse, phosphore, sélénium, cuivre, magnésium et calcium.

Précautions d'usage

- Les graines de chia peuvent avoir un effet laxatif chez certaines personnes.

- Ne pas dépasser la dose recommandée de 15 g par jour et veillez à varier vos sources d'alimentation.