

PUDDING

Graines de chia et fruits



Recette proposée par Marie Christine ROBERT, diététicienne



INGRÉDIENTS

- 3 càs de graines de chia 30 g
- 250 ml / 1 tasse de lait
- 150 g de fraises

MISE EN OEUVRE

- Dans un bol, bien mélanger les graines de chia et la boisson de soya et les mixer.
- Ajouter de la gousse de vanille.
- Réfrigérer au moins 30 min, pour que les graines de chia gonflent.
- Mélanger quelques fois les graines, pour éviter qu'elles ne collent ensemble. En alternative, pour avoir un pouding lisse, mélanger les graines de chia et la boisson de soya dans un robot culinaire avant de réfrigérer.
- Pendant ce temps, trancher finement les fraises sur la longueur et réserver.
- Verser le pouding de graines de chia dans les verres en alternance avec les fraises, servir.

POUR UNE ALIMENTATION DURABLE :



Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.

Financé
par

