



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Mai 2024

Recette pour le mois de mai

Ce pouding velouté au chocolat et aux graines de chia est indispensable dans toutes les cuisines. C'est un dessert délicieux à tout moment de la journée, qui ne manquera pas de satisfaire votre gourmandise à chaque cuillerée !



Pouding au chocolat et aux graines de chia

- 1 ½ tasse de lait non laitier non sucré
- ¼ tasse de sirop d'érable, ou tout autre sucre toléré
- 1 c. à thé de vanille
- ¼ tasse de cacao en poudre non sucré
- ½ tasse de graines de chia

Préparation :

1. Ajouter tous les ingrédients dans un petit ou moyen bol à mélanger et fouetter jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
2. Laisser reposer le mélange de pouding pendant 10 minutes, pour que les graines de chia aient le temps de se gélifier et de se raffermir. Ensuite, fouetter le tout une nouvelle fois.
3. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. Le mieux est de laisser reposer toute la nuit.
4. Sortir le pudding au chia du réfrigérateur, le remuer à l'aide d'une cuillère et le verser dans de petits bols ou verres à dessert.
5. Garnir de fruits frais ou surgelés et servir. Vous pouvez préparer le pudding aux graines de chia et au chocolat jusqu'à trois jours à l'avance pour en faire un petit-déjeuner ou un dessert sain à préparer à l'avance. Veillez simplement à le conserver dans un récipient hermétique et au réfrigérateur.

Source : <https://shaneandsimple.com/chocolate-chia-seed-pudding/>