



Pudding de chia coco-fraise

PETIT-DÉJEUNER • DESSERT • SANS CUISSON

Un pudding doux et crémeux, associé à un coulis de fraises simplement mixées. Une recette colorée et gourmande, facile à préparer à l'avance.

Ingrédients - pour 6 verrines

- 400 ml de lait de coco
- 30 g de graines de chia
- 250 g de fraises fraîches ou congelées

Préparation

1. Mélanger les graines de chia avec le lait de coco.
2. Placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Pour une texture encore plus crémeuse, laisser reposer toute une nuit.
3. Mixer les fraises afin d'obtenir un coulis.
4. Mélanger à nouveau le pudding de chia, puis le répartir dans les verrines.
5. Ajouter le coulis de fraises sur le dessus. Décorer, si vous le souhaitez, avec quelques morceaux de fraises fraîches.

L'astuce d'Aurélie

Préparez le pudding la veille : les graines de chia auront davantage de temps pour gonfler et la texture sera encore plus crémeuse. Vous pouvez également varier les plaisirs en remplaçant les fraises par les fruits de votre choix, selon vos envies et les saisons.

Le + vitalité

Les graines de chia apportent des fibres et des oméga-3. Les fraises apportent notamment de la vitamine C et des antioxydants. Une association simple et gourmande pour diversifier son alimentation au quotidien.