



Pudding de Chia léger : Coco, Mangue, Citron vert

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 15 min

Les ingrédients

Pour 4

 Lait de coco en poudre Bio 40 cl	 Graines de chia Bio 5 c. à s.	40 cl de lait de coco
5 c. à s. de graines de chia	2 mangues bien mûres	1 citron vert
1 c à s. de sirop d'agave		

La préparation

Étape 1

La veille, dans un récipient, mélanger les graines de chia avec le lait de coco. Couvrir le récipient avec du film alimentaire et le placer au réfrigérateur.

Étape 2

Le lendemain, peler et couper en deux une mangue. La dénoyauter et couper la chair en petits dés.

Étape 3

Prélever le zeste du citron vert et le râper. Couper le citron vert en deux et le presser afin de récupérer son jus.

Étape 4

Placer les dés de mangue, le jus de citron vert et le sirop d'agave dans le bol d'un robot mixeur. Mixer pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir un coulis bien lisse et homogène.

Étape 6

Sortir le mélange chia-lait de coco du frais et le répartir sur le coulis de mangue dans les verrines.

Étape 7

Peler et couper en deux l'autre mangue. La dénoyauter et couper la chair en petits dés. Répartir les dés de mangue sur le mélange chia-lait de coco dans les verrines.

Étape 8

Parsemer chaque verrine de zeste râpé de citron vert.

Étape 9

Placer les chia pudding au réfrigérateur pendant 2 heures minimum avant la dégustation.

Étape 10

Servir et déguster bien frais.

Notre astuce

Vous pouvez remplacer le lait de coco par n'importe quel autre lait végétal. Essayez avec le lait de chanvre par exemple, c'est délicieux !

Pour un peu de croustillant, vous pouvez ajouter un peu de muesli ou granola.