

# Guide Pratique : Le Pudding de Chia Parfait

---

## Pourquoi intégrer les graines de chia à votre alimentation ?

- Riches en acides gras oméga-3 pour la santé cardiovasculaire.
- Excellente source de fibres favorisant une digestion optimale.
- Riches en protéines végétales et en antioxydants.
- Aident à la satiété et à la régulation de la glycémie.

## Ingrédients (pour 1 portion)

- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 200 ml de lait végétal (amande, coco, avoine ou soja)
- 1 cuillère à café de sirop d'érable, de miel ou d'agave
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille (optionnel)
- Une pincée de sel

## Étapes de préparation

- Dans un bocal en verre ou un bol, versez les graines de chia et le lait végétal.
- Ajoutez l'édulcorant choisi et l'extrait de vanille.
- Mélangez vigoureusement à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette pour éviter la formation de grumeaux.
- Laissez reposer pendant 5 minutes, puis mélangez une seconde fois.
- Couvrez et placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, idéalement toute la nuit pour une texture optimale.

## Idées de garnitures pour varier les plaisirs

- Fruits frais : baies, rondelles de banane, mangue ou kiwi.
- Croquant : granola maison, amandes effilées ou noix de coco râpée.
- Gourmandise : une cuillère de beurre d'amande ou de chocolat noir râpé.
- Épices : une pincée de cannelle ou de cardamome.

## Conseils de conservation

- Le pudding de chia se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

- Il est préférable d'ajouter les fruits frais et le croquant juste avant la dégustation pour préserver les textures.