

# Recette Express : Pudding de Graines de Chia

---

## Ingrédients de base (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 (optionnel)
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille (optionnel)
- Une pincée de sel pour rehausser les saveurs

## Instructions de préparation

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

## Idées de toppings pour varier les plaisirs

- Fruits frais : baies (framboises, myrtilles), rondelles de banane ou dés de mangue.
- Croquant : amandes effilées, noix de Grenoble, graines de courge ou granola maison.
- Gourmandise : une cuillère de beurre d'amande, de cacahuète ou quelques copeaux de chocolat noir.
- Épices : une pincée de cannelle ou de cardamome pour parfumer le mélange.

## Conseils de conservation

- Le pudding se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.
- Idéal pour le 'meal prep' : préparez plusieurs portions à l'avance pour vos petits-déjeuners de la semaine.
- Si le mélange est trop épais après une nuit au frais, ajoutez un trait de lait végétal avant de servir.