

... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 30 avril

Pudding de Graines de Chia, Fraise & Mangue

Ingrédients : pour 2 personnes

- 200 ml de lait de coco
- 40 g de graines de chia
- 250 g de fraises
- 1 mangue
- 1 càs de miel



Préparation : (la veille + 10 mn)

- La veille, mélanger les graines de chia, le miel le lait de coco avec une fourchette.
- Verser dans deux coupelles et placer au réfrigérateur pendant la nuit.
- Le lendemain, couper la mangue en deux, retirer le noyau, placer un moitié au mixeur avec 2 càs d'eau, vous allez obtenir le coulis de mangue.
- Séparer les fraises en deux et mixer la moitié avec 2 càs d'eau pour obtenir le coulis de fraises.
- Sortir les deux coupelles du réfrigérateur et faire couler les deux coulis dessus.
- Ajouter les fruits restant que vous aurez couper en morceaux préalablement.
- Servir bien frais !

INFOS Chia : Ces graines proviennent d'une plante appelée *Salvia Hispanica*, apparentée à la menthe, elles coupent la faim de manière durable (riche en fibres) sans compter qu'elles fournissent des minéraux et vitamines importants (le chia renferme aussi environ 23 % de protéines et il est une bonne source de vitamine B9, de calcium et d'antioxydants).

BON REGAL !

