

# POUDING ÉPICÉ AUX GRAINES DE CHIA

**RECETTE FOURNIE PAR :** Les Producteurs laitiers du Canada

**SOURCE DE LA RECETTE :** [Cuisinidées.com](http://Cuisinidées.com)

## INFO SUR LA RECETTE

**PORTIONS :** 7

**TEMPS DE PRÉPARATION :**

10 minutes

**TEMPS DE  
RÉFRIGÉRATION :**

12 heures

## INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) de lait à 1% M.G.

3 c. à table (45 ml) de miel

1/8 c. à thé (0,5 ml) gingembre  
moulu

1/8 c. à thé (0,5 ml) cardamome  
moulue

1/4 c. à thé (1 ml) d'extrait de  
vanille

1/4 c. à thé (1 ml) de cannelle  
moulue

1/3 tasse (75 ml) de graines de chia  
blanches ou noires

1/3 tasse (75 ml) de yogourt à la  
vanille à 1% M.G.

1/4 tasse (125 ml) fraises ou autres  
petits fruits frais de saison

## INSTRUCTIONS

### ÉTAPE 1

Dans une casserole, chauffer le lait, le miel, la vanille et les épices à feu moyen jusqu'à ce que le lait fume. Verser le mélange dans un bol et laisser reposer 10 minutes. Ajouter les graines de chia. Réfrigérer pendant 12 heures ou plus.

### ÉTAPE 2

Ajouter le yogourt et mélanger. Répartir les  $\frac{3}{4}$  des fraises dans sept bols en verre. Verser une quantité égale de pouding aux graines de chia dans chaque bol. Garnir avec les fraises restantes.

Vous trouverez les 15 recettes en vedette au [www.MoisdeLaNutrition2018.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2018.ca)



COMMANDITAIRES  
OFFICIELS:



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.



©Les diététistes du Canada, 2018. Réimpression  
intégrale autorisée. Réserve à un usage non commercial.