

# Chia pudding : crème aux graines de chia (vegan)

Je ne sais pas vous, mais j'aime **démarrer la journée en douceur**, avec un thé ou un café au lait de riz ou d'amande, et quelque chose de **sain et de gourmand** à grignoter. Souvent, je prépare des [gâteaux](#) ou des [muffins](#) aux fruits, ou encore des petites crèmes aux flocons ([porridge](#)) ou aux graines de chia, que l'on appelle alors chia pudding.

Mes petites crèmes aux graines de chia, je les prépare le week-end pour la semaine. **Elles se conservent plusieurs jours** et ainsi, j'en ai toujours plusieurs d'avance. J'y mets un bon lait végétal, des épices, des fruits, des noix... Elles sont ainsi saines et gourmandes. Les **graines de chia sont naturellement riche en oméga 3** et vitamine E.

Parfois, j'y ajoute 1 c. à café de **psyllium blond**, reconnu par l'OMS pour ses **qualités régulatrices du transit intestinal**.



Ces merveilles de la nature sont utilisées depuis toujours par les Amérindiens d'Amérique du Nord pour les premières, et en médecine traditionnelle indienne pour le psyllium blond (*Plantago ovata* ou *Psyllium des Indes*). Outre leurs **propriétés digestives et nutritives**, les graines de chia ont la faculté d'**épaissir et de gélifier un liquide** (mucilage). On obtient ainsi des petites crèmes faciles et rapides à réaliser, **personnalisables à l'infini** !

On les trouve facilement en magasin bio ou sur le web et on peut bien évidemment les déguster également au goûter, en dessert...

Je vous donne ici **ma recette**. Libre à vous d'accommoder votre chia pudding selon vos goûts et vos placards et d'adopter ainsi la *chia* attitude (au nom très glamour !).



# Chia pudding : crème aux graines de chia

## *Ingrédients pour 1 personne :*

### *Pour la base :*

- 20 g de graines de chia
- 150 ml de [lait d'amande](#) (ou un autre lait végétal de votre choix)

### *En options :*

- 1 c. à soupe de sirop d'agave ou d'érable, de confiture maison, de sucre de coco ou de sucre blond/complet ? Si votre lait végétal n'est pas sucré, l'ajout d'un sucrant pourra s'avérer très utile !
- 1/4 c. à café de vanille moulue, de cannelle, de quatre-épices... ? Pour ajouter un petit quelque chose en plus à votre crème !
- 2 c. à soupe de flocons au choix (de riz, d'azuki, de millet, de soja toasté...) ? Pour une crème plus consistante, idéale au petit-déjeuner.
- 1 c. à café de psyllium blond → Pour les raisons que j'ai évoquées plus haut...

### *Pour le topping (garniture) :*

- Au choix : fruits, fruits secs, graines de sésame ou de lin, "poudres" (cacao, caroube, maca, lucuma, guarana, etc.)

## *Déroulement de la recette :*

1. La veille, verser tous les ingrédients dans un bol, hormis ceux pour le topping, et bien mélanger à la fourchette.
2. Placer au réfrigérateur pour 30 minutes puis bien mélanger à la fourchette une nouvelle fois, les graines de chia ayant tendance à former des petits paquets.
3. Verser alors dans un bol de service ou un petit pot à confiture ou pot Mason puis replacer au réfrigérateur pour la nuit.
4. Avant de déguster, parsemer de lamelles de fruits, de fruits secs, de graines de sésame ou de lin, de "poudres" (cacao, caroube, maca, lucuma, guarana, etc.)...

**Astuce :** Pour une version express, broyez les graines de chia très finement, les mélanger au reste, puis placez au réfrigérateur 2 heures avant de déguster.

[themoneytizer id=13364-16]