



- ✓ délicieux
- ✓ nutritif
- ✓ riche en fibre
- ✓ bons gras polyinsaturés  
et monoinsaturés
- ✓ 3 g de protéines

# Pouding au chia

# Pouding au chia

## Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 1-2 pommes bio (facultatif)
- ✓ Yogourt de coco à la vanille (Yoso)
- ✓ Graines de chia
- ✓ 1 Avocat
- ✓ Cacao
- ✓ Lait d'amande
- ✓ Sirop d'érable
- ✓ Petits fruits (baies : bleuets, framboises, ...)

## Variantes

- ✓ Vous pouvez varier selon les fruits de la saison.
- ✓ Vous pouvez aussi ajouter de la spiruline au pouding chia. Vous aurez ainsi un bel étage d'une couleur verte remplie d'énergie !

## Étapes pour les différents étages :

- ✓ Coupez en petits morceaux une pomme bio et la faire doucement cuire dans une poêle. Vous pouvez y ajouter un peu d'eau. La texture doit ressembler un peu à une compote de pomme.
- ✓ Yogourt de coco à la vanille (Yoso)
- ✓ Pouding chia : mélangez 3 cuillères à soupe + un peu de lait d'amande + un peu de sirop d'érable.  
Brassez et laissez reposer 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit gélatineux et ait la consistance d'un pouding.
- ✓ Mousse au chocolat et avocat : dans un mixeur ou avec fouetteur, mélangez 1 avocat, 1 cuillère à thé ou plus de cacao, un peu de lait d'amande et de sirop d'érable.
- ✓ Petits fruits (baies)

*Ensuite, disposez en étages.*

*Dégustez !*



# Pour joindre Isabelle Paquette



[Isabelle Paquette - Conférencière](#)



[sparknflynow@gmail.com](mailto:sparknflynow@gmail.com)



[Isabellepaquette1](#)



<https://www.sparknflynow.com/>

