

Pudding de chia et coulis de framboises



Je sais, vous n'êtes pas habitué à voir ce genre de recettes healthy sur mon blog !!!!!

Mais il faut un début à tout et surtout il est nécessaire de se renouveler car je tiens à ce que l'on trouve une grande diversité de recettes sur mon blog.

Et puis cela faisait tellement longtemps que je voulais goûter les graines de chia. Ces graines qui nous viennent d'Amérique du sud et qui sont, depuis quelques années, très prisées grâce à leurs multiples bienfaits.

Le paquet traînait depuis quelques temps dans le fond d'un placard car je veux bien avouer que je ne trouvais pas visuellement attrayants les desserts à base de ces graines.

Mais je me suis lancée (même pas peur !!!!) quand Lyne du joli blog [Épices et moi](#) m'a offert la possibilité de tester la poudre de moringa, une espèce de petit arbre que l'on appelle "arbre de vie" tant il renferme de trésors pour notre santé.

Je me suis dit "Pourquoi ne pas tester les 2 ensemble ?"

Ces 2 produits réunis font de ce petit déjeuner une véritable source de Jouvence.

Et pour le rendre gourmand je l'ai dégusté avec un coulis de framboises maison mais vous pouvez varier les parfums.

Ingrédients pour 1 personne:

- 2 yaourts soja vanille
- 2 cs de graines de chia
- 1 cac de poudre de moringa
- 1 cs de sirop d'érable
- 3 à 4 cs de coulis de framboises (maison pour moi **ICI**)

Préparation:

- La veille au soir, mettre les yaourts dans un "jar" ajouter la poudre de moringa, les graines de chia et le sirop d'érable. Bien mélanger.
- Mettre au frais toute la nuit afin que le mucilage se forme sur les graines et que le mélange épaississe.
- Sortir pour le petit déjeuner et déguster avec le coulis de framboises.

Bon Appétit !!!!!!!



Je ne vais pas vous faire un long discours sur ces 2 produits car je ne ferai que recopier des articles trouvés sur le net. Aussi je vous invite, si le sujet vous intéresse, à cliquer sur les liens suivant pour avoir plus d'informations.

[Graines de chia](#)



Poudre de Moringa

