



## Pouding de chia infusé au thé noir avec son coulis de framboises

Une recette délicieuse, facile à préparer qui saura épater la galerie avec ses couleurs festives. Élevé en oméga-3 et en fibres!

<b>Temps de préparation:</b> 15 minutes	<b>Rendement:</b> 2 portions
<b>Temps de repos:</b> 2 heures	<b>Catégorie:</b> Déjeuners, collations
<b>Temps total:</b> 2 heures 15 minutes	<b>Difficulté:</b> Facile

Ingrédients	Méthode
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 c. à table (30 g) de graines de chia blanches</li><li>• 1 scoop (30 g) de protéine végétale à la vanille</li><li>• <math>\frac{3}{4}</math> tasse (175 ml) de boisson végétale</li><li>• 1 poche de thé noir de votre choix</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> tasse de framboises fraîches (ou congelées)</li></ul> <p><b>Garnitures</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grué de cacao</li><li>• Framboises fraîches</li><li>• Feuilles de menthe</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dans un chaudron, chauffer la boisson végétale, puis faire infuser la poche de thé pendant 3 minutes (goûter pour voir si c'est l'intensité de saveur désirée)</li><li>2. Dans un bol, incorporer les graines de chia et la poudre de protéine à la boisson infusée et fouetter jusqu'à ce que les graines ne forment pas de grumeaux. Réserver l'appareil au réfrigérateur.</li><li>3. Dans une poêle, chauffer les framboises à feu moyen en les écrasant avec une fourchette.</li><li>4. Dans le fond d'un pot Mason, placer la compote de framboises, puis l'appareil préalablement réfrigéré.</li><li>5. Réserver au réfrigérateur pour un minimum de 2 heures avant de déguster.</li><li>6. Au moment de servir, garnir de grué de cacao, de framboises fraîches et de menthe !</li></ol>

**Truc de Lau**

La recette est encore meilleure le lendemain !

Valeur nutritive pour une portion:

199 Kcals, 7 g lipides, 16 g glucides (10 g fibres), 18 g protéines

Musique d'ambiance suggérée :

Magie Magie - Galaxie