

# Pouding de chia

**Pour un petit déjeuner ou une collation énergisante et nourrissante**

Par Nathalie Richard, conseillère principale en communications - gestion des événements, Service des communications et des relations publiques

## Tout d'abord, le chia, c'est quoi ?

### Son origine\*

La graine de chia est originaire de la vallée centrale du Mexique. Elle était cultivée et consommée par les Aztèques et les Mayas. Grâce à sa valeur nutritionnelle, elle servait d'aliment de survie aux guerriers aztèques.

### Ses propriétés surprenantes !\*

Cette petite graine sans gluten est la source végétale d'oméga-3 la plus élevée au monde ! La preuve, deux cuillères à soupe de chia suffisent pour obtenir votre besoin quotidien en oméga-3. Elle est riche en protéine, en fibre et elle est aussi remplie d'antioxydants et de minéraux. Cet aliment complet constitue aussi une excellente source de manganèse, de phosphore, de calcium et de zinc. Ce n'est donc pas un hasard si elle se retrouve en tête des listes des superaliments à intégrer dans notre quotidien pour une bonne santé ! En plus, elle est facile à utiliser !

### Son utilisation

Multiple ! Elle peut être ajoutée aux smoothies, jus, soupes, salades, substituts aux œufs dans les desserts, et j'en passe ! Pour ma part, je la préfère en pouding puisqu'elle est plus digeste de cette façon. Trempée, elle n'absorbera pas les fluides de votre corps, car les graines de chia absorbent jusqu'à 9 fois leur volume en eau.



Et la recette... simple et rapide !

Temps de préparation : moins de 5 minutes

Temps d'attente : au moins 30 minutes

Quantité : 1 grosse portion ou 2 petites

### Ingrédients

- 1/4 tasse de graines de chia (blanches ou noires, non moulues)
- 1 tasse de lait au choix (amande, noisette, chanvre, soya, etc.)
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à thé de cannelle (puissant pouvoir antioxydant et riche en fibres)
- fruits en saison (banane, kiwi, dattes, etc.)
- noix ou graines (noix de Grenoble, amande, graines de citrouille, etc.)

Extra : beurre aux noix

- 2 c. à soupe de votre beurre aux noix préféré (amande, arachides, etc.)
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- un peu d'eau

### Méthode

1. Faire gonfler les graines de chia dans le lait pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à ce que les graines aient une consistance gélatineuse, semblable au tapioca. Cette étape peut être faite la veille. Brasser à l'occasion et ajouter un peu de lait si nécessaire.
2. Ajouter le sirop d'érable et la cannelle.
3. Couper les fruits désirés et les déposer sur le dessus.
4. Ajouter des noix ou graines si vous le souhaitez.
5. Pour le petit extra du beurre aux noix : mélanger le beurre de noix avec le sirop d'érable et un peu d'eau jusqu'à ce que la texture devienne lisse et crémeuse. Ajouter sur le dessus de votre pouding !
6. Dégustez



Ci-dessus, pouding de chia avec banane, dattes et noix de Grenoble, et ci-dessous avec le beurre aux noix

