



PUDDING de CHIA POMMES-CANNELLE

Le chia est un aliment riche qui gagne à être connu pour son niveau élevé en fibres, oméga-3, calcium, protéines, manganèse, et également pour sa capacité à stabiliser le taux de sucre dans le sang. Préparer un pudding, un peu à la manière d'un gruau, est une excellente façon de profiter des bienfaits du chia dès le matin, et fait un excellent repas pré-entraînement. J'ai voulu réinventer un peu mon pudding de chia en une version qui sent bon l'automne et le temps des pommes!

INGRÉDIENTS (POUR 2 PORTIONS)

- 1/4 tasse de graines de chia entières
- 1 1/2 tasse de lait d'amandes non sucré
- 1/4 tasse de graines de citrouille
- 1/4 tasse de granola
- 2 pommes, épluchées et coupées en tranches
- 1 c. à table de beurre
- le jus d'un demi citron
- 2 c. à soupe de sirop d'érable et + pour servir
- 1/2 c. à thé de cannelle en poudre

PRÉPARATION

1. Mettre le chia dans le lait d'amandes au moins 30 minutes, idéalement une nuit au complet au réfrigérateur. Après 15 minutes, vous remarquerez que les grains commencent à gonfler et avoir une texture un peu gélatineuse. Pour avoir une texture bien homogène, je vous conseille de remuer quelques fois dans les 30 premières minutes.
2. Faire fondre le beurre et ajouter les pommes, le jus de citron, le sirop d'érable et la cannelle. Cuire jusqu'à ce que les pommes soient tendres et dorées.
3. Servir le pudding froid, avec les pommes chaudes, une pincée de cannelle, les graines de citrouille, le granola et un filet de sirop d'érable.

NOTES

Le pudding de chia, sans condiments, se conserve dans un contenant hermétique 1 jour ou 2 sans problème.