PRÉPARATION : 10 MINUTES | RÉFRIGÉRATION : AU MOINS 2 HEURES | 1 PORTION



# Pouding au chia et au yogourt

## INGRÉDIENTS

*½ tasse de yogourt grec*

*¼ tasse de boisson végétale, p. ex. boisson de soya*

*1 c. à soupe de graines de chia*

*1 c. à thé de sirop d'érable*

*¼ c. à thé d'extrait de vanille*

## PRÉPARATION

1. Dans un petit pot ou un bol, mélanger le yogourt grec, la boisson végétale et les graines de chia.
2. Bien remuer pour répartir uniformément les graines de chia.
3. Incorporer le sirop d'érable et l'extrait de vanille.
4. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures, ou toute une nuit, jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.
5. Remuer avant de servir. Au besoin, ajouter un peu de boisson végétale pour obtenir la consistance souhaitée.

## PRÉSENTATION

Au choix, garnir de fruits frais, de petits fruits, de noix, de graines, de granola ou d'un filet de beurre de noix pour ajouter de la saveur et de la texture.

Pour obtenir une version plus sucrée, utiliser du yogourt grec à la vanille et omettre le sirop d'érable et l'extrait de vanille.

Pour ajouter une saveur de café, ajouter ½ c. à thé de café instantané.

## CONSERVATION

Se conserve 3 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

**Valeur nutritive**

**Par portion : 1 pouding au chia**

| | |
|---|---|
| **Calories** | **182 Kcal** |
| **Protéines** | **16 g** |
| **Glucides** | **15 g** |
| Fibres | 5 g |
| Sucres | 9 g |
| **Lipides** | **7 g** |
| Gras saturés | 2 g |
| **Cholestérol** | **7 mg** |
| **Sodium** | **91 mg** |
| **Potassium** | **358 mg** |
| **Phosphore** | **276 mg** |

**À qui ça convient?**

- ✓ **MRC sans dialyse**
- ✓ **Hémodialyse**
- ✓ **Greffe rénale**
- ✓ **Diabète**

Source: Osez les saveurs ! Numéro 36 ISSN 1918-302x Osez les saveurs !
© 2026 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
**Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca**