

LA RECETTE *du* LUNDI



pudding de chia à la pistache

dessert



INGRÉDIENTS

- Ingrédients pour 2 à 3 verrines
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 2 tasses de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 2 c. à soupe de sucre vanillé
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe de pâte de pistache
- 2 c. à soupe de pistaches concassées, pour le topping



Pour $\frac{2}{3}$ verrines



PRÉPARATION :



- 1. Mélanger les ingrédients
- Dans un saladier, versez les graines de chia, le lait végétal, le sucre vanillé, l'extrait de vanille et la pâte de pistache. Mélangez vigoureusement à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la pâte soit bien incorporée.
- 2. Laisser reposer
- Couvrez et placez au réfrigérateur pour au moins 2 heures, ou toute la nuit. Les graines de chia vont gonfler et former une texture de pudding.
- 3. Homogénéiser la préparation
- Avant de servir, mélangez à nouveau pour bien répartir les graines dans la crème formée.
- 4. Dresser
- Répartissez le pudding dans des verrines individuelles. Saupoudrez généreusement de pistaches concassées pour une touche croquante.
- Dégustation
- Servez bien frais ! Ce pudding de chia à la pistache est parfait pour un dessert léger, une collation d'été ou même un petit-déjeuner sain et préparé à l'avance.
- Astuce du Comptoir
- Variez les plaisirs en testant cette recette avec nos autres pâtes d'oléagineux : amande, noisette, ou même purée de cacahuète pour une version plus régressive. Pour encore plus de gourmandise, ajoutez quelques framboises fraîches ou une cuillère de sirop de datte.

