EHAC · ASEC
Environmental Health Association of Canada
Association pour la Santé Environnementale du Canada

ECO - BULLETIN

Août 2025

Recette : Pouding au chia et aux baies fraîches

Ingrédients :

- 1/4 de tasse de graines de chia
- 1 tasse de lait (n'importe lequel - amande, avoine, noix de coco ou lait)
- 1-2 cuillères à thé de sirop d'érable ou de miel (facultatif, selon le goût)
- 1/2 cuillère à thé d'extrait de vanille (facultatif)
- 1/2-1 tasse de baies fraîches (fraises, bleuets, framboises, mûres, etc.)

Garnitures facultatives :

- Noix ou graines (amandes, cœurs de chanvre)
- Noix de coco râpée
- Granola
- Une cuillerée de yaourt

Instructions :

1. Mélanger les ingrédients :
   Dans un bocal ou un bol, mélangez les graines de chia, le lait, l'édulcorant (si vous l'utilisez) et l'extrait de vanille.

2. Remuez à nouveau :
   Laissez reposer pendant 5 minutes, puis remuez à nouveau pour éviter la formation de grumeaux.

3. Réfrigérer :

   Couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures ou jusqu'au lendemain, jusqu'à ce que le mélange soit épais et ressemble à un pudding.

4. Garnir et servir :
   Remuer encore une fois avant de servir. Garnir de baies fraîches et de toute autre garniture de votre choix.

Conseils :

- Pour un pudding plus épais, utilisez moins de lait (3/4 de tasse).
- Pour le rendre encore plus crémeux, utilisez du lait de coco en conserve ou ajoutez du yogourt grec avant de le réfrigérer.
- Idéal pour préparer les repas - se conserve au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours.