

Pouding croquant au chia, matcha SAKAO et petits fruits

Préparation : 10 minutes

Repos : 1 h à 12 h

4 portions

Ingrédients

1l (4 tasses) boisson de soja originale

10 ml (2 c. à thé) extrait de vanille

10 ml (2 c. à thé) poudre de thé vert : Matcha SAKAO

190 ml (3/4 tasse) graines de chia blanc

60 ml (1/4 tasse) baies de goji

500 ml (2 tasses) fraises fraîches du Québec, coupées en dés

60 ml (1/4 tasse) pacanes grillées concassées (voir astuce)

Préparation

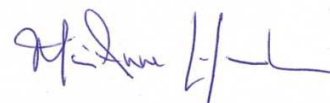
1. À l'aide d'un pied mélangeur, mélanger la boisson de soja, l'extrait de vanille et le matcha jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène d'un beau vert crémeux.
2. Ajouter les graines de chia et les baies de goji et remuer doucement 2 à 3 minutes. Réserver.
3. Répartir les dés de fraises dans le fond de quatre pots en verre.
4. Verser le pouding sur les fraises, couvrir et réfrigérer 1 heure ou toute la nuit.
5. Garnir de pacanes concassées et déguster.
6. Pour un petit déjeuner complet, accompagner de craquelins de grains entiers nature.

Variantes : Pour un goût plus prononcé en thé, ajouter 5 ml de matcha. Changer la garniture, essayer le classique duo automnal pommes râpées et canneberges séchées ou, pour les becs sucrés, bleuets et dattes fraîches.

À noter : Pour un pouding instantané, ajouter 1/4 tasse d'avoine à cuisson rapide.

Astuce : Les noix sont comme les épices, il vaut toujours mieux les griller. Deux façons s'offrent à vous :

1. Au micro-ondes, de 2 à 4 minutes en remuant 1 ou 2 fois pendant la cuisson.
2. À la poêle sur un feu mi-fort, sans corps gras, faire dorer quelques minutes en remuant constamment pour ne pas qu'elles brûlent. Laisser refroidir à la température ambiante et utiliser ensuite dans toutes vos recettes.



Marianne Lefebvre M.Sc.Dt.P.
nutritionniste spécialisée en nutrition internationale
Présidente [Intégration nutrition](#)