

Pouding chia et sarrasin aux bleuets (faible en FODMAP)



Cette recette est parfaite pour apporter en collation et se mange très bien froid. Ce dessert ou déjeuner aux bleuets est idéal pour les amateurs de ce fruit.

Préparation 5 min
Cuisson 12 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 390
Lipides 23
Glucides 47
Fibres 17
Protéines 15
Sodium 165

Ingrédients

- 60 ml (1/4 tasse) de sarrasin rincé et égoutté
- 1 L (4 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de bleuets surgelés
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de chia
- 250 ml (1 tasse) de boisson d'amandes
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre d'arachides croquant

- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) vanille

Garniture (optionnel)

- Yogourt sans lactose
- Bleuets frais
- Noix de cajoux, hachés

Note : Libre à vous d'aromatiser la recette avec ce que vous avez sous la main, zeste d'orange, cannelle, essence de caramel, etc. Vous pouvez changer les bleuets congelés par d'autres petits fruits frais ou congelés.

Préparation

1. Porter une casserole d'eau à ébullition, puis ajouter le sarrasin. Réduire le feu pour laisser frémir à découvert pendant 12 minutes. Égoutter les sarrasin et laisser tiédir.
2. Pendant ce temps, dans une casserole chauffée à feu moyen-vif, faire décongeler les bleuets et presser doucement à l'aide d'une cuillère en bois pour retirer leur jus. Laisser cuire pendant environ 5 minutes en brassant de temps en temps. Retirer du feu et laisser tiédir.
3. Dans un bol moyen, mélanger le sarrasin cuit avec les graines de chia, la boisson d'amandes, le beurre d'arachides croquant, le sirop d'érable et la vanille.
4. Répartir la moitié des bleuets cuits dans le fond de deux pots Mason. Ajouter la moitié du mélange de sarrasin et chia, puis le reste des bleuets pour finir avec le reste du mélange de sarrasin et chia.
5. Mettre les couvercles et laisser reposer au réfrigérateur pendant la nuit (8 à 12 heures).
6. Le lendemain matin, déguster tel quel ou ajouter des garnitures au choix.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur dans un sac hermétique.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux