

Pouding de chia au chocolat et à la noix de coco



Ce pouding chocolaté est une option nourrissante et rapide, idéale pour le déjeuner ou la collation. Faible en FODMAP tout en étant riche en fibres, en bons gras et en protéines, il aide à rester rassasié plus longtemps. Facile à préparer à l'avance, il s'intègre aussi bien aux lunches qu'aux semaines bien remplies. Un choix gagnant que nos nutritionnistes aiment recommander pour combler une envie de sucré !

Consultez notre article sur [les bienfaits des graines de chia](#) pour découvrir pourquoi elles sont un ajout si intéressant à vos repas !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente min. 60 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 350

Lipides 12

Glucides 38

Fibres 13

Protéines 23

Sodium 150

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de lait au chocolat 2 % sans lactose hyperprotéiné (ou autre lait au choix)
- 60 ml (¼ tasse) de graines de chia

- 60 ml (¼ tasse) de dattes séchées dénoyautées (ou environ 2 dattes Medjool)*
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre de beurre d'arachide**
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de noix de coco (ou de vanille)

Garniture au choix:

- Yogourt de noix de coco
- Flocons de noix de coco
- Fruits faibles en FODMAP, au choix

Préparation

1. Dans un mélangeur électrique (blender), déposer tous les ingrédients. Réduire en une texture lisse et homogène.
2. Répartir également dans 2 contenants et réfrigérer au moins 1 heure, ou toute la nuit.
3. Servir avec les garnitures de votre choix.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

*Pour que la recette reste faible en FODMAP, il est important de ne pas dépasser la quantité de dattes indiquée dans la recette (max 30 g par portion).

**Le beurre d'arachide en poudre se trouve habituellement dans les allées bio des épiceries. Si vous n'en avez pas, remplacez-le par 2 c. à soupe de beurre d'arachide naturel.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec