

Yogourt crémeux à l'espresso



Yogourt grec crémeux infusé au café espresso et garni d'un léger nuage de cacao. On dirait un dessert gourmand, mais c'est une option équilibrée et nourrissante. Parfait pour les matins où l'on souhaite quelque chose d'un peu spécial sans effort supplémentaire. Il offre juste assez d'énergie pour réveiller les sens, et un bel équilibre de protéines, de fibres et de bons gras. C'est un favori des nutritionnistes, car il réunit goût et valeur nutritive. Garnir de [granola maison](#) pour le déjeuner parfait.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 185
Lipides 3
Glucides 19
Fibres 4
Protéines 20
Sodium 65

Ingrédients

- 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt grec nature, 0 % ou 2 % M.G.
- 1 dose simple de café espresso
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia

- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- Poudre de cacao, au goût

Préparation

1. Préparer le café espresso et laisser tiédir légèrement pour qu'il soit chaud, sans être brûlant.
2. Dans un petit bol ou pot, fouetter le yogourt grec avec le miel, la vanille et les graines de chia jusqu'à consistance lisse.
3. Verser lentement le café en remuant doucement. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé et crémeux.
4. Goûter et ajuster la douceur au besoin.
5. Garnir d'un soupçon de cacao et déguster immédiatement.

Notes

Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal