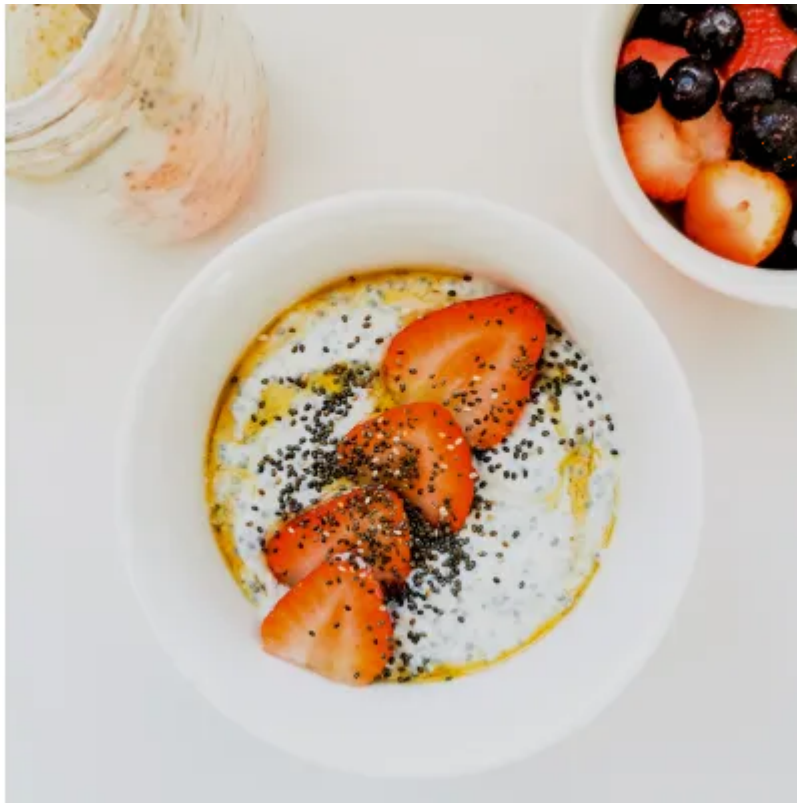


## Pouding de chia protéiné



*Cette recette de pouding aux graines de chia représente une excellente option de déjeuner soutenant grâce à son contenu riche en fibres et protéines. Elle représente également une bonne solution de collation post entraînement à préparer à l'avance.*

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 120 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 315

Lipides 11

Glucides 37

Fibres 15

Protéines 22

Sodium 135

### **Ingrédients**

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
- 125 ml (½ tasse) de lait ou boisson de soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de germe ou son de blé

- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable ou miel
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de petits fruits, frais ou surgelés

Garnitures optionnelles : granola, noix au choix, beurre de noix, pépites de chocolat

**Note** : Il est possible d'utiliser des petits fruits surgelés pour réaliser cette recette. Les petits fruits peuvent également être remplacés par d'autres fruits au goût tels que des tranches de pêches, une banane tranchée ou une pomme coupée en dés.

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients à l'exception des petits fruits.
2. Laisser reposer au moins deux heures ou toute la nuit au réfrigérateur.
3. Ajouter un peu de lait dans le pouding s'il est trop épais à votre goût. Servir avec les petits fruits en garniture.

## Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur.



Maude Bélanger – Nutritionniste Diététiste à Joliette  
Nutritionniste Diététiste Rive-Nord de Montréal