

Douceur de mangue

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **douceur de mangue**, à base de graine de chia et de [lait d'amandes maison](#).

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 4 personnes

Préparation :

Réfrigération :

10 min.

2 h

- 250 ml de [lait d'amande maison](#)
- 40 g de graines de chia
- 400 g de mangue soit 2 belles mangues

Étape 1

Mélangez le lait d'amandes et les graines de chia dans un bol. Laissez ce mélange gonfler pendant 2 à 3 h (ou la nuit) au réfrigérateur afin d'obtenir une consistance épaisse.

Étape 2

Découpez la mangue en petits cubes.

Étape 3

Dans [un blender](#), réduisez la mangue en purée.

Étape 4

Versez la purée de mangue dans un saladier et ajoutez les graines de chia au lait d'amandes. Mélangez et versez dans des verrines. Servir frais.

Simple et rapide à réaliser, cette **douceur de mangue** est une idée de desserts de fêtes ou de goûter pour les enfants. Et c'est un vrai régal alors testez la vite et dites-moi ce que vous en pensez en me laissant un commentaire.

- La graine de chia est riche en fibres, en oméga 3 et oméga 6, en calcium, en fer et en vitamines C et B9. Elle contient également 23 % de protéines et des antioxydants.
- Le lait d'amande est riche en phytostérols, en acides gras mono-insaturés, en protéines végétales, en vitamines et en minéraux.
- La mangue contient des antioxydant tels que des polyphénols et des caroténoïdes. Elle est source de fibre et une bonne source également en vitamines C.

“De la méditation naît la sagesse.”

Bouddha



pudding de chia à la framboise