

Pudding de chia chocolat poire et noix

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **pudding de chia chocolat poire et noix**, au [lait d'amandes maison](#) et noix concassées, et du chocolat réalisé avec de la poudre de cacao cru, du miel et de l'huile d'olive.

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 :

25 min.

4 h

- 400 ml de [lait d'amandes maison](#)
- 80 g de graines de chia
- 2 poires

Pour le chocolat

- 50 g de miel
- 50 g d'huile d'olive
- 40 g de poudre de cacao cru

Étape 1

Mélangez le lait d'amandes et les graines de chia dans un bol avec couvercle. Laissez ce mélange gonfler pendant 4 h au réfrigérateur.

Étape 2

Épluchez les poires et coupez les en dès. Concassez grossièrement les noix.

Étape 3

Dans un saladier au bain-marie, mélangez la poudre de cacao avec l'huile d'olive. Puis ajoutez le miel et mélangez à nouveau. Réservez un peu de chocolat pour la déco.

Étape 4

Versez les graines de chia dans le saladier du chocolat et mélangez.

Étape 5

Dressez les verrines avec le pudding de chia au chocolat. Ajoutez les poires et les noix concassées. Puis arrosez de chocolat encore tiède.

- 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.
- Consigne de la part du [Dr Natasha Campbell-McBride](#) : « Le cacao n'est pas autorisé dans le régime en glucides spécifiques. Cependant, la plupart des gens peuvent en consommer à l'occasion lorsqu'ils en sont à la phase complète du régime GAPS, une fois que les symptômes digestifs ont disparu. Le cacao est très riche en magnésium et acides aminés essentiels : à moins que votre système digestif ne soit pas encore prêt à le digérer, il n'y a pas de raison de vous en priver. »

“La vie est un mystère qu’il faut vivre,
Et non un problème à résoudre.”

Confucius



pudding de chia à la framboise