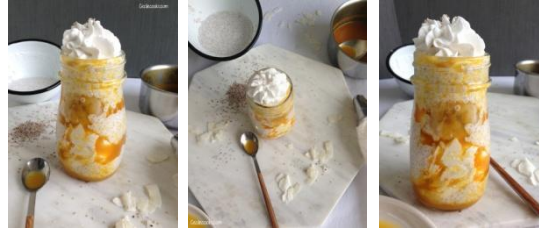


Chia pudding très gourmand au lait de coco et au fruit de la passion *par Cecilecooks*



Préparation : 10 minutes

Cuisson : aucune

Repos : au moins 30 minutes et jusqu'à une nuit

Quantité : 2 belles verrines

Ingrédients :

Pour la chantilly coco

100 mL de crème coco

1 cuillère à soupe de sucre glace

Pour le pudding de chia

200 gr de lait de coco (20cL)

2 c. à soupe de yaourt de soja (*vache pour les non-vegan*)

2 c. à soupe très bombées de graines de Chia

1 petite c. à soupe de sirop d'agave (*miel d'acacia pour les non-vegan*)

Pour le montage

purée de fruits de la passion et/ou fruits de la passion entier

1/2 bananes ou de la mangue

Procédé

Le pudding de chia

1 - Dans un cul de poule, mélanger le lait de coco, le yaourt et le sirop d'agave. Ajouter alors les graines de chia et mélanger avec au fouet pour éviter que des blocs de graines ne se forment. Réserver au réfrigérateur et mélanger ensuite toutes les 10 minutes, pendant 30 minutes (donc 3-4 fois).

Les fruits

2 - Quand les graines de chia ont formé leur gel, que le pudding a pris, couper la banane en tranches. *Facultatif* : si on utilise des fruits de la passion frais, le couper en deux et extraire le coeur des fruits, puis les écraser à peine à la fourchette. Réserver l'ensemble

La chantilly de noix de coco

3 - Placer la crème de coco et le sucre glace dans un saladier/cuve bien froide. Monter au fouet le mélange jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une chantilly.

Le montage

4 - Placer une belle cuillère à soupe de pudding de chia au fond de chaque verrines. Ajouter sur le dessus-côté, un peu de chantilly coco, une petite cuillère de purée/fruits de la passion. Puis, ajouter à nouveau par alternance un peu de pudding, de fruits de la passion, de banane et de chantilly.

5 - Réserver au réfrigérateur jusqu'à dégustation. Servir plutôt frais.



Coup de fouet

Bien évidemment libre à vous de changer de fruits pour ceux de saison ou ceux que vous préférez ou possédez. Pensez aux fruits rouges, à la mangue, au citron vert, au pamplemousse ou encore aux abricots. La pomme, la poire, la pêche se marient - *à mon sens* - un peu moins bien avec la noix de coco.