

## Petits pots régressifs à la poire

Une recette comme je les aime.

Sans prétention, elle est à la fois :

- **simple** avec peu d'ingrédients
- **rapide** à faire (et même sans cuisson)
- **saine**
- **délicieuse** & gourmande

L'utilisation des graines de chia permet d'obtenir une **texture épaisse** sans utiliser de crème (végétale ou non) ou d'[agar-agar](#) (et donc de cuisson).

Je ne sais pas si vous avez déjà essayé de faire tremper des graines de lin (moulues ou entières) ?

On utilise entre autre ce mélange (eau/graines de lin) pour aider à lutter contre la constipation.

Personnellement, l'ayant déjà essayé, j'ai été dégoûtée par la texture gélifiante obtenue qui ressemble à de la bave de crapeau (oui, je sais, c'est très ragoûtant).

Si vous avez aussi fait cette (mauvaise) expérience : rassurez-vous, les [graines de chia](#) trempées donnent une texture tout autre... Une texture qui rappelle la texture régressive des [riz au lait](#) & autres petits desserts type [semoules](#), [porridge](#), [tapioca](#) & compagnie.

Aucun risque d'être écoeuré par un surplus de sucre, car ces petits pots sont sucrés naturellement avec le jus de poire. Le germe de blé apporte une légère note vanillée qui renforce le côté cocoon & régressif de ces petits pots.

Pour les quantités : tout dépend du moment où vous souhaitez la consommer.

Au [petit déjeuner](#), cette douceur conviendra pour une personne.

Mais, on peut aussi la savourer au [goûter](#), ou en [dessert](#) (dans des [petites verrines](#)). Dans ce cas, les proportions conviennent mieux pour 2 personnes.

### Ingrédients : (pour 1 à 2 personnes)

- 1 grosse poire (ou 2 toutes petites)
- 80 ml de lait de riz
- 1 à 2 cas de germe de blé
- 1 cas bombée de graines de chia

### Préparation :

1. Epluchez & évidez (retirer le coeur) de la poire.
2. Découpez la en petits morceaux, et versez la dans un blender avec le germe de blé & le lait de riz. Mixez.
3. Dans un petit bol (ou 2 petits ramequins/verrines) versez les graines de chia, puis recouvrez avec le mélange mixé.
4. Touillez bien (afin que toutes les graines de chia sont bien mélangées avec le liquide poire/germe de blé/lait de riz).
5. Laissez reposer au minimum 1 heure (vous pouvez aussi préparer la veille au soir, ou le matin pour le soir).

Il faut bien avouer que ces petits pots changent des Dane\*\*e, yaourts à la crème & autres desserts que l'on trouve traditionnellement dans nos magasins.

Certains nouveaux ingrédients, nouvelles saveurs peuvent en déstabiliser plus d'un.

... Mais... Et si l'alimentation peut s'avérer délicieuse & un atout pour notre santé... ?

Cela ne vaut-il pas le coup de tenter, de temps à autre, de tester de nouvelles choses ?

Dans la **cuisine saine & gourmande**, il ne faut pas se forcer à consommer quoi que ce soit, et y **aller à son rythme**.

Le plus important est de **ne pas s'arrêter** à cette impulsion que l'on réalise inconsciemment : celle de **comparer**.

Si vous vous attendez au même goût que votre traditionnel Dane\*\*e de fin de repas : oubliez.

... Essayez plutôt de vous **ouvrir à la perspective de nouvelles notes gustatives**.

Apprenez à être à l'écoute de nouvelles subtilités, de nouvelles saveurs.

**Différentes**, simplement.

La **poire** se fait discrète. On sent sa douce touche **sucrée**, sa note **fruité** & velouté.

Le goût du lait de riz ne se fait sentir qu'en renforçant le côté **vanillée** du germe de blé (de qualité).

Les [graines de chia](#) n'ont pas de goût. Mais, leur présence permet d'obtenir une **texture régressive**

