

Porridge magique

Pour réaliser ce porridge, j'ai utilisé des [graines de chia](#).

Ces petites graines sont bien connues & utilisées souvent en Amérique du Nord (Canada & États-Unis), ainsi qu'en Angleterre.

J'avais consacré un article aux différentes propriétés de cette petite pépite il y a quelques mois ([ici – clic](#)). Depuis, en France, elle fait son apparition peu à peu : on la trouve plus facilement, et plus souvent.

C'est une réelle pépite nutritionnelle : **sans gluten**, elle contient environ **25% de protéines**, **30% de fibres**, environ **16% d'acides gras essentiels (oméga 3)**. Et, comme elle est très **riche en antioxydants**, elle est beaucoup moins fragile que les graines de lin.

Pour plus d'informations sur ces petites boules noires ou blanches, et notamment sur leur utilisation en cuisine (ainsi que leur goût), je vous invite à relire [mon article ici](#).

J'ai ajouté du **lait d'amandes** : un lait onctueux, doux.

Des **fruits rouges** apportent de la fraîcheur & une note fruitée.

Un soupçon de **vanille** : une épice que j'apprécie particulièrement, se marie parfaitement aux fruits rouges de saison.

On peut, bien sûr, faire **varier** cette recette **selon ses propres goûts** :

- le **lait végétal** peut être un lait de riz, un lait d'avoine, de quinoa, de soja, de châtaigne, de noisettes...
- les **fruits** peuvent être adaptés avec ce que vous avez à la maison, et ce dont vous avez envie
- il y a bien d'autres **épices** qui se marient bien avec ce petit porridge : cannelle, cardamome...

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 3 cas de graines de chia (blanches ou noires)
- 90 ml de lait d'amandes
- 1/2 cac de vanille en poudre
- quelques noix de macadamia ou d'autres oléagineux : noisettes, amandes, cajou...
- fruits frais de saison (fraises & framboises)
- 1 cac bombée de sucre de fleur de coco (ou autre sucrant)

Préparation :

1. Versez les graines de chia dans un petit bol.
2. Versez le sucre, et le lait d'amandes dessus, et laissez reposer 15 minutes min (vous pouvez le préparer la veille au soir, pour le matin).
3. Pendant ce temps : laver & découpez vos fruits.
4. Disposez vos fruits & les noix sur le sommet. C'est prêt.

Je trouve que le lait d'amandes & les fruits rouges font un mariage parfait.

La douceur & la rondeur de ce lait végétal est contrebalancées à merveille avec le sucré, la fraîcheur & la touche acidulée des fraises & des framboises.

La vanille embellit les fruits rouges, et renforce le côté doux & rond du lait d'amandes.

Les noix de macadamia apportent un petit côté croquant.

Un délice de douceur, de fraîcheur & de rondeur pour signer un début de journée magique...

