Chia pudding en verrines et compotée de figues

dessert pudding mag 23

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 6 personnes

- 300 g de figues fraîches + 3 figues pour la décoration
- 40 g de graines de chia
- 400 ml de lait de soja
- 4 c. à s. de miel
- 4 c. à s. d’eau
- 2 c. à c. de cannelle en poudre
- 6 carrés de chocolat noir
- Quelques graines de courge

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez les figues. Coupez en quatre 300 g de figues. Déposez les morceaux dans un des compartiments du Trio Grand Chef du Vitaliseur avec l'eau.
3. Dans un autre compartiment versez le lait de soja, le miel, la cannelle et les graines de chia. Mélangez bien.
4. Déposez les compartiments sur le tamis du Vitaliseur pour 12 minutes de cuisson, en remuant de temps en temps.
5. Mixez la compotée de figue.
6. Versez la préparation de chia dans 6 petites verrines et recouvrez avec la compotée.
7. Décorez les verrines avec une moitié de figue, quelques graines de courge et 1 carré de chocolat.
8. Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure au minimum.

Alex Gaudin "Plutôt que d'en faire des verrines, vous pouvez très bien décliner cette recette dans deux bols pour profiter d'un délicieux pudding au petit déjeuner." Retrouvez cette recette dans le magazine 95° #23 spécial miel (nov-dec 2019)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises