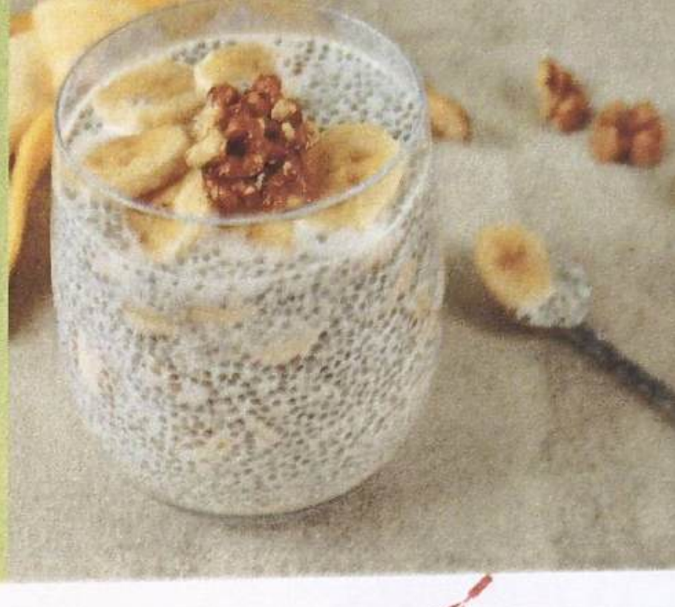
Les INSATIABLES
Groupe SOS

PUDDING GRAINES DE CHIA

RECETTE PROPOSÉE PAR LES INSATIABLES



INGRÉDIENTS

5' + 20'

1

- 1 c. à soupe de graines de chia
- 125ml de lait d'avoine (ou toute autre boisson végétale)
- 2 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable
- Fruits frais de saison pour garnir (fraises, myrtilles, bananes...)
- Noix ou graines pour garnir (amandes, graines de courges...)

MISE EN OEUVRE

- Dans un bol, mélanger les graines de chia, le lait végétal, le fromage blanc et le miel ou le sirop d'érable. Bien remuer pour s'assurer que les graines de chia soient bien réparties et ne forment pas de grumeaux.
- Laisser le mélange reposer pendant au moins 20min à température ambiante ou au réfrigérateur. Vous pouvez également le préparer la veille et le laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit pour un petit-déjeuner prêt à l'emploi.
- Après le repos, bien le remuer pour s'assurer qu'il ait une consistance lisse et crémeuse.
- Le garnir avec des fruits frais et des noix ou graines pour un peu de croquant.
- A servir et déguster immédiatement ou à conserver au réfrigérateur.

Quand consommer cette recette ?

J F M A M J

J A S O N D

Pour une alimentation durable

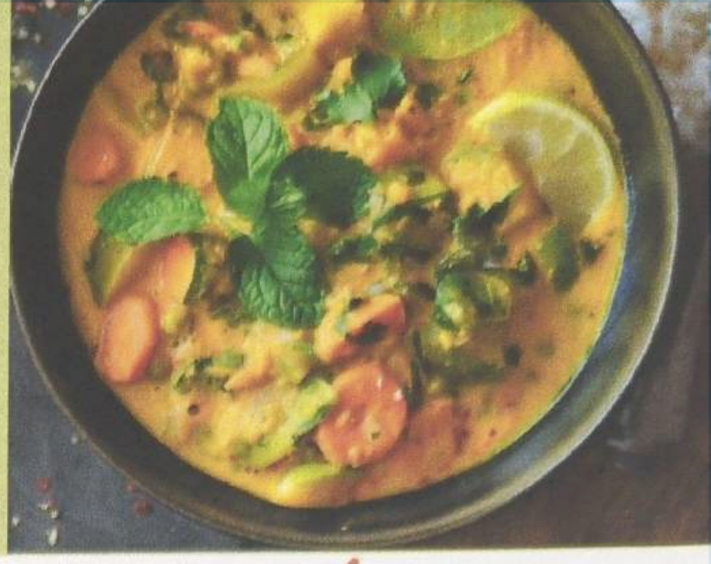
Utilisez plusieurs parties d'un produit pour réaliser plusieurs recettes différentes (une salade radis avec sa soupe de fanes, une compote de pomme avec ses chips d'épluchure) !

Financé par RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ADEME

Les INSATIABLES
Groupe SOS

CURRY LÉGUMES DE PRINTEMPS

RECETTE PROPOSÉE PAR LES INSATIABLES



INGRÉDIENTS

30 | 30' | 6

- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 courgettes
- 200 g pois chiches cuits
- 3 carottes
- 400 g tomates concassées
- 500 g de quinoa pour accompagner
- 2 c à s de curry
- 2 c à c gingembre
- 30 cl lait de coco
- Bouillon de légumes
- 1 c à c curcuma
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 jus de citron

MISE EN ŒUVRE

- Dans une grande sauteuse, faire chauffer l'huile à feu moyen.
- Ajouter l'oignon coupé, assaisonner avec une pincée de sel, et cuire pendant 3 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et translucide.
- Ajouter l'ail coupé, le gingembre, le curcuma et le curry. Bien mélanger et faire revenir pendant quelques minutes.
- Ajouter les carottes et les courgettes coupées en petits dés, les pois chiches égouttés, les tomates concassées avec leur jus et le lait de coco et éventuellement un bouillon de légumes. Bien mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Assaisonner avec le sel et le poivre, puis le jus de citron.
- Faites cuire du quinoa à feu doux pendant 10min pour accompagner votre curry.

Quand consommer cette recette ?

J F M A M J
J A S O N D

Pour une alimentation durable

Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.

Financé par RÉPUBLIQUE FRANÇAISE ADEME