



ENTREMETS AUX GRAINES DE CHIA

Les recettes de cuisine bio du Fenouil **biocoop** par Marielle

Préparation : **5 à 10 minutes** • Réfrigération : **1 nuit** • Pour **1 personne**



INGRÉDIENTS

- 15 g de graines de chia
- 15 cl de lait végétal
- 1 c à c de sirop d'agave
- fruits frais (cerises, mangue, myrtilles, abricots...)
- coulis de fruits (mangue, fraises, framboises...)
- graines oléagineuses (pistache, amandes effilées, noisettes concassées...)

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

La veille :

1. Mélanger dans un récipient les graines de chia, le lait végétal et le sirop d'agave.
2. Laisser gélifier et mélanger régulièrement pour obtenir une texture souple et crémeuse.
3. Placer au réfrigérateur pendant une nuit.

Le lendemain :

1. Garnir une verrine d'un coulis de fruits puis ajouter l'entremets au chia.
2. Déposer ensuite des morceaux de fruits frais sur l'entremets et l'agrémenter de graines oléagineuses (pistache, amande, noisette...).
3. Déguster !

Sans gluten ni lait, cette préparation peut être consommée au petit déjeuner pour faire le plein de fibres douces et d'acides gras oméga-3 !

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouza
Accueil : 02 85 29 29 69

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr