

Entremets vegan

aux graines de chia et aux fruits rouges



Préparation :

10 minutes

Réfrigération :

une nuit

Portions :

1 personne

Ingrédients :

- 15 g de graines de chia
- 15 cl de boisson végétale*
- 1 c à c de sirop d'agave (facultatif)
- 1 c à s de coulis de fruits : mangue, fraise, framboise...
- des fruits frais de saison : fraises, myrtilles, pêches, abricots...
- des graines oléagineuses : noix*, pistache*, amandes effilées*, noisettes concassées*..

1. **La veille** : dans un cul-de-poule, mélanger les graines de chia, la boisson végétale et le sirop d'agave.
2. Laisser gélifier quelques minutes, mélanger, laisser gélifier à nouveau et remélanger pour obtenir une texture souple et homogène.
3. Réserver une nuit au réfrigérateur.
4. **Le jour J** : verser le coulis au fond d'une verrine et ajouter les graines de chia.
5. Laver les fruits et les découper en tranches et en morceaux.
6. Recouvrir les graines de chia de fruits frais et de graines oléagineuses.
7. Concasser grossièrement les graines oléagineuses et en saupoudrer sur la verrine.
8. Déguster !

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 Plus de recettes sur
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr