

# Chia pudding à la mangue



INGRÉDIENTS : 4 PERS.

- 40 cl de lait de coco
- 5 c. à soupe de graines de chia
- 2 mangues bien mûres
- le jus et le zeste râpé d'un citron vert
- 1 c. à soupe de sirop d'agave

Préparation 10 min

Repos 2 h

1/ La veille, mélangez les graines de chia dans le lait de coco.

Couvrez le récipient avec du film plastique et conservez au réfrigérateur.

2/ Le lendemain, pelez et découpez la chair d'une mangue en petits cubes.

3/ Mixez dans un blender la chair de l'autre mangue avec le jus de citron vert et le sirop d'agave jusqu'à obtenir un coulis bien lisse.

4/ Versez le coulis de mangue dans des verrines.

5/ Recouvrez avec la préparation chia-lait de coco bien raffermie.

6/ Placez les cubes de mangue fraîche sur le dessus du mélange.

7/ Parsemez de zeste râpé de citron vert.

8/ Conservez au frais pendant 2 heures minimum avant le service.

Dégustez bien frais.