

Pouding de chia aux myrtilles



Voler au-dessus des toits de la ville, grimper les murs, cracher du feu? Les super-aliments donnent-ils vraiment des super-pouvoirs? Ce n'est pas sûr. Mais les experts en diététique du monde entier sont d'accord qu'ils contribuent à enrichir notre régime alimentaire.

Les super-aliments sont des aliments qui contiennent une concentration de substances nutritives (vitamines, minéraux, oligo-éléments, antioxydants) supérieure à la moyenne. Ils ont ainsi, par exemple, un effet positif sur le système immunitaire et augmentent le bien-être de manière générale. Beaucoup de ces super-aliments proviennent d'Amérique du Sud, mais ils ont aussi de nombreux "parents" sous nos latitudes.

Voilà une liste de mes aliments préférés et leurs avantages.

Le kale — ou chou frisé en français — est particulièrement riche en vitamines, en zinc, en magnésium, en calcium, en fer et en acides aminés. Le plus simple est de faire des smoothies ou des chips croustillantes avec ses feuilles.

En tant qu'amatrice de cuisine italienne, les effets de ce super-aliment me sont bien connus. L'allicine contenue dans l'ail réduit les taux de glycémie et de cholestérol et a un effet antibactérien. Ce n'est donc pas un hasard si on en parle comme d'un "antibiotique naturel".

Le quinoa contient un taux élevé de protéines. Les minuscules graines ont un goût de noisette et rappellent le millet. Etant donné que le quinoa ne contient pas de gluten, c'est un aliment idéal pour remplacer les pâtes et compagnie.

Les graines de chia contiennent beaucoup de substances nutritives, de fibres alimentaires, de calcium et de magnésium. Ils rassasient pour un bon bout de temps et apportent beaucoup d'énergie. De préférence, les saupoudrer sur le muesli ou les savourer en pouding (voir ci-dessous). Vous trouvez aussi une excellente recette de pancakes de chia sous ce lien:

[Rezept für Chiapancakes](#) > (site en allemand).

L'anthocyane est un colorant végétal qui donne une couleur foncée aux fruits. Mais il fait aussi bien plus. Il protège le système cardiovasculaire et renforce le système immunitaire, la peau et les articulations. Il est contenu dans les fruits exotiques comme l'açaï et d'autres, mais également dans les baies locales comme les myrtilles.

Pour finir, je vous propose une recette superrapide qui mélange les super-aliments d'ici et de là-bas.

Pouding de chia aux myrtilles

Pour 2 à 3 portions.

- 230 ml de lait (de noix de coco ou d'amande)
- 5 à 6 cs de graines de chia
- 2 à 3 cs de miel
- 1 poignée de myrtilles
- noisettes hachées selon les goûts

1. Mettre le lait, les graines de chia et le miel dans un récipient avec couvercle, agiter vigoureusement le tout et laisser gonfler pendant une nuit au réfrigérateur
2. Ajouter les myrtilles, et les noisettes selon les goûts, et savourer

La dose journalière recommandée pour les graines de chia est de 2 cs au maximum.