



## Pouding chia à la courge

Recette spécialement créée pour la pause-détente de la 11<sup>ème</sup> Journée Scientifique du CRCHUM

**Trempage** 10-12 h

**Préparation** 10 minutes

**Portions** 6

### Ingrédients

- 1 tasse de lait
- ¼ tasse de graines de chia noires
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- ¾ tasse de purée de courge Butternut
- ¼ cuillère à thé de cannelle moulue
- ¼ cuillère à thé de muscade moulue
- ¾ tasse de yogourt vanille

### Garniture

- 3 cuillères à thé de noix de coco râpée n/sucrée et grillée (au goût)
- 6 feuilles de menthe (au goût)

### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les graines de chia, le lait et le sirop d'érable. Laissez reposer pendant 12 heures ou jusqu'à ce que les graines soient gonflées.
2. Dans un autre bol, mélanger la purée de courge et les épices.
3. Pour chacune des verrines, déposer 2 cuillères à soupe de purée de courge, ajouter 2 cuillères à soupe de pouding chia et ensuite, 2 cuillères à soupe de yogourt vanille.
4. En garniture, ajouter ½ cuillère à thé de noix de coco et d'une feuille de menthe sur le dessus chacune des verrines.



**Christine Maure**, chef de secteur Traiteur CHUM

**Patrick Blouin**, chef d'équipe cuisinier Traiteur CHUM