



# Pudding de chia au safran et à la rose

Quand j'étais enfant, un de mes desserts préférés était le «Shole Zard», un pudding au riz au safran perse. Cette recette de pudding de chia inclut toutes les délicieuses saveurs d'un «Shole Zard» traditionnel avec les bienfaits des fibres des graines de chia.



**Portions**  
4



**Temps de préparation**  
5 Minutes



**Refrigerate**  
2 heures



**Constitutrice**  
Niloufar Deilami, MPH RD

- 2 tasses Lait de soya non sucré
- 8 c. à s. Graines de chia
- ¼ à thé Filaments de safran, moulus et dissous dans l'eau chaude
- 2 à thé Eau de rose
- 2 à thé Miel (optionnel)
- ½ à thé Cardamome
- 12 Pistachios or dried rose buds (optional)

1. Mélanger tous les ingrédients et bien remuer.
2. Réfrigérer pendant au moins 2 heures.
3. Décorer avec des pistaches ou des boutons de rose séchés

## MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Les graines de chia sont une excellente source de fibres et d'oméga-3. Elles diminuent le cholestérol, sont consistantes et aident à régulariser la digestion. Les puddings de chia peuvent faire office de collation, de dessert ou de complément au déjeuner. Vous pouvez expérimenter avec différents types de laits, de saveurs et de garnitures pour des recettes de pudding de chia adorées par toute la famille!



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

