



REMÈDES
NATURELS

10 IDÉES RECETTES AVEC DES GRAINES DE CHIA



Crème chocolatée aux graines de chia



Pour un dessert gourmand et sain, essayez cette crème chocolatée aux graines de chia.

Ingédients :

- 250 ml de lait d'amande sans sucre ajouté
- 30 g de graines de chia
- 2 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 c. à soupe de miel
- ½ c. à café d'extrait de vanille
- Quelques framboises ou myrtilles pour servir
- Quelques copeaux de noix de coco non sucrés (facultatif)

Préparation :

- Dans un bol, mélangez le lait d'amande, le cacao, le miel et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Ajoutez les graines de chia et mélangez soigneusement.
- Laissez reposer 5 minutes, puis mélangez à nouveau afin d'éviter que les graines ne s'agglutinent.
- Couvrez et placez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures, idéalement toute une nuit.
- Au moment de servir, ajoutez quelques fruits rouges et, si vous le souhaitez, quelques copeaux de noix de coco.

Crêpes aux graines de chia



Pour un petit-déjeuner ou un goûter gourmand, préparez ces crêpes aux graines de chia.

Ingrédients — 6 à 8 crêpes :

- 150 g de poudre d'amande
- 70 g de farine de châtaigne
- 30 g de farine de coco
- 2 œufs
- 500 ml de lait d'amande sans sucre ajouté
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe d'huile de coco fondue

Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, la farine de châtaigne, la farine de coco, les graines de chia et la pincée de sel.
2. Ajoutez les œufs, le lait d'amande, le miel et la vanille.
Fouettez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Incorporez l'huile de coco fondue et mélangez à nouveau.
4. Laissez reposer la pâte environ 10 minutes afin que les graines de chia absorbent une partie du liquide.
5. Faites chauffer une poêle légèrement huilée à feu moyen.
6. Versez une petite louche de pâte et étalez délicatement.
Faites cuire environ 2 minutes de chaque côté.
7. Servez avec des fruits frais, quelques noix ou un léger filet de miel.

Muffins à la vanille et aux graines de chia



Pour un en-cas sain et savoureux, réalisez ces muffins à la vanille aux graines de chia.

Ingrédients — 8 muffins

- 120 g de poudre d'amande
- 80 g de farine de châtaigne
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de miel
- 150 ml de lait d'amande sans sucre ajouté
- 60 ml d'huile de coco fondue
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation de la recette :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, la farine de châtaigne, les graines de chia, la levure chimique et le sel.
3. Dans un autre récipient, fouettez les œufs avec le miel, le lait d'amande, l'huile de coco fondue et la vanille.
4. Versez les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et mélangez délicatement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Répartissez la préparation dans des moules à muffins.
6. Enfournez pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés et qu'une lame de couteau ressorte sèche.
7. Laissez tiédir quelques minutes avant de démouler.

Salade d'avocat, quinoa, pomme et graines de chia



Pour une salade complète et détoxifiante, optez pour cette recette à base d'avocat, de quinoa, de pomme et de graines de chia.

Ingrédients — 2 personnes :

- 120 g de quinoa
- 1 avocat mûr
- 1 pomme
- 1 c. à soupe de graines de chia
- Le jus d'½ citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 petite poignée de noix
- Quelques feuilles de persil frais
- Sel et poivre

Préparation :

1. Rincez le quinoa puis faites-le cuire selon les indications du paquet. Laissez-le refroidir.
2. Coupez l'avocat en dés et la pomme en petits morceaux.
3. Dans un saladier, mélangez le quinoa refroidi, l'avocat, la pomme et les noix concassées.
4. Ajoutez les graines de chia et le persil frais.
5. Préparez l'assaisonnement en mélangeant le jus de citron avec l'huile d'olive, puis versez-le sur la salade.
6. Salez et poivrez légèrement, puis mélangez délicatement.
7. Servez immédiatement ou placez au réfrigérateur quelques minutes avant de déguster.

Pudding de chia à la mangue



Pour un dessert exotique et rafraîchissant, essayez ce pudding de chia à la mangue.

Ingrédients — 2 personnes :

- 250 ml de lait de coco sans sucre ajouté
- 30 g de graines de chia
- 1 mangue mûre
- 1 c. à soupe de miel
- ½ c. à café d'extrait de vanille
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Quelques noix de coco râpées non sucrées (facultatif)

Préparation :

1. Versez le lait de coco dans un bol et ajoutez les graines de chia, le miel et l'extrait de vanille.
2. Mélangez soigneusement pendant 1 à 2 minutes.
3. Laissez reposer 5 minutes, puis mélangez à nouveau pour bien répartir les graines.
4. Couvrez et placez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures, idéalement toute une nuit.
5. Épluchez la mangue et mixez-en la moitié jusqu'à obtenir une purée lisse. Coupez l'autre moitié en petits dés.
6. Répartissez le pudding de chia dans deux verrines, puis ajoutez la purée de mangue.
7. Décorez avec les dés de mangue, quelques feuilles de menthe et, si vous le souhaitez, un peu de noix de coco râpée.

Petits pains au saumon et aux graines de chia



Pour un repas léger et savoureux, préparez ces petits pains farcis au saumon aux graines de chia.

Ingrédients :

- 4 petits pains ronds au sarrasin ou sans gluten
- 200 g de saumon fumé
- 100 g de fromage frais de chèvre
- Le jus d'un demi-citron
- Aneth, ciboulette, sel et poivre
- 2 cuillères à soupe de graines de chia

Préparation :

1. Coupez les petits pains en deux et creusez légèrement la mie du côté inférieur.
2. Dans un bol, mélangez le fromage frais avec le jus de citron, l'aneth, la ciboulette, le sel et le poivre.
3. Tartinez les deux côtés des petits pains avec ce mélange.
4. Disposez des tranches de saumon fumé sur les côtés inférieurs des petits pains.
5. Saupoudrez avec les graines de chia et refermez les petits pains. Servez avec une salade verte.

Saumon aux graines de chia et au sésame



Cette recette simple et savoureuse met en valeur le saumon avec une marinade sucrée-salée et un mélange de graines croquantes.

Ingrédients :

- 4 pavés de saumon
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe de tamari sans gluten et réduit en sel
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais

Préparation :

1. Mélangez la sauce tamari, le miel, l'huile d'olive, l'ail et le gingembre dans un bol.
2. Déposez les pavés de saumon dans un plat et versez la marinade dessus. Laissez mariner environ 30 minutes au réfrigérateur.
3. Mélangez les graines de chia et de sésame, puis enrobez les pavés de saumon avec ce mélange.
4. Faites cuire les pavés selon la préparation originale jusqu'à ce que le saumon soit cuit à cœur.
5. Servez immédiatement.

Pizza au sarrasin, tomates, champignons et graines de chia



Cette recette vous permettra de réaliser une pizza végétarienne avec une pâte originale à base de farine de sarrasin et de graines de chia.

Ingrédients :

- 250 g de farine de sarrasin
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 sachet de levure
- 150 ml d'eau tiède
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de tomates
- 150 g de champignons
- 1 oignon
- 100 g de fromage de chèvre
- Quelques olives noires
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Préparation :

- Préparez la pâte avec la farine de sarrasin, la levure, les graines de chia, l'eau tiède et l'huile d'olive.
- Laissez reposer la pâte selon le temps indiqué dans la recette originale.
- Étalez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Répartissez les tomates, les champignons, l'oignon et les olives sur la pâte.
- Ajoutez le fromage de chèvre et les herbes de Provence.
- Enfournez jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et légèrement dorée.
- Servez chaud.

Muffins banane, noix et graines de chia



Ces muffins sont parfaits pour le petit-déjeuner ou le goûter. Ils sont moelleux, gourmands et riches en fibres grâce aux bananes, aux noix et aux graines de chia.

Ingédients :

- 3 bananes bien mûres
- 120 g de poudre d'amande
- 80 g de farine de châtaigne
- 2 œufs
- 50 ml d'huile de coco fondue
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 80 g de noix
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Écrasez les bananes dans un saladier.
3. Ajoutez les œufs et l'huile de coco fondue, puis mélangez.
4. Incorporez la poudre d'amande, la farine de châtaigne, les graines de chia, la levure, la cannelle et le sel.
5. Ajoutez les noix grossièrement concassées et mélangez.
6. Répartissez la préparation dans des moules à muffins.
7. Faites cuire pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés.
8. Laissez tiédir avant de servir.

Overnight oats aux fruits rouges et graines de chia



Ingrédients — 2 personnes :

- 80 g de flocons d'avoine
- 2 c. à soupe de graines de chia
- 250 ml de lait d'amande sans sucre ajouté
- 100 g de fruits rouges frais ou surgelés
- 1 c. à soupe de miel
- ½ c. à café d'extrait de vanille
- 1 petite poignée d'amandes concassées

Préparation :

1. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait d'amande, le miel et l'extrait de vanille.
2. Mélangez bien afin que les graines de chia soient réparties uniformément.
3. Couvrez et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, idéalement toute une nuit.
4. Le lendemain matin, mélangez à nouveau.
5. Répartissez la préparation dans deux bols ou verrines.
6. Ajoutez les fruits rouges et les amandes concassées.
7. Servez frais.