



1. Pelez les mangues. Ôtez les noyaux et placez la chair dans la cuve de votre mixeur.
2. Ajoutez le jus de citron et la vanille en poudre.
3. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée assez lisse (pour ma part, je préfère une texture légèrement grumeleuse, avec quelques petits morceaux de mangue non mixés).
4. Versez la préparation dans un saladier. Ajoutez les graines de chia et mélangez à l'aide d'un fouet.
5. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 2h00 (ou faites-le la veille pour être tranquille).
6. Servez le pudding bien frais avec des fruits à coque en accompagnement ou du granola.

Choisissez bien vos mangues. Elles doivent être légèrement souples sous les doigts au moment de les consommer. Je préfère pour ma part les choisir un peu fermes 2/3 jours avant et je les laisse mûrir tranquillement. Car c'est un fruit climactérique, elles vont poursuivre leur maturation à température ambiante. Si vous les avez achetées à point, consommez-les le jour même pour éviter qu'elles fermentent et que leur chair ne devienne fibreuse. Ne les placez pas au réfrigérateur, comme la plupart des fruits exotiques, la mangue ne supporte pas les températures inférieures à 6°C.

Privilégiez les variétés suivantes : Amélie, Zill, Kent ou Haden. Elles ont été sélectionnées pour leurs qualités gustatives, leurs jutosités, leurs textures non fibreuses et leurs résistances au voyage.

Super facile
15 mn de préparation
2h00 de repos
Assez cher
Veggie
Vegan
Sans gluten
Cru

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur et d'un fouet

- 2 grosses mangues (mûres à point)
- Le jus d'un demi-citron vert
- 1 pincée de vanille en poudre
- 30 g de graines de chia

En accompagnement :

- Des fruits à coque : noix de cajou, noix, noix du Brésil, noisettes, amandes... ou du [granola](#)

Variantes :

Pour une version plus sucrée, ajoutez du sirop d'agave.

