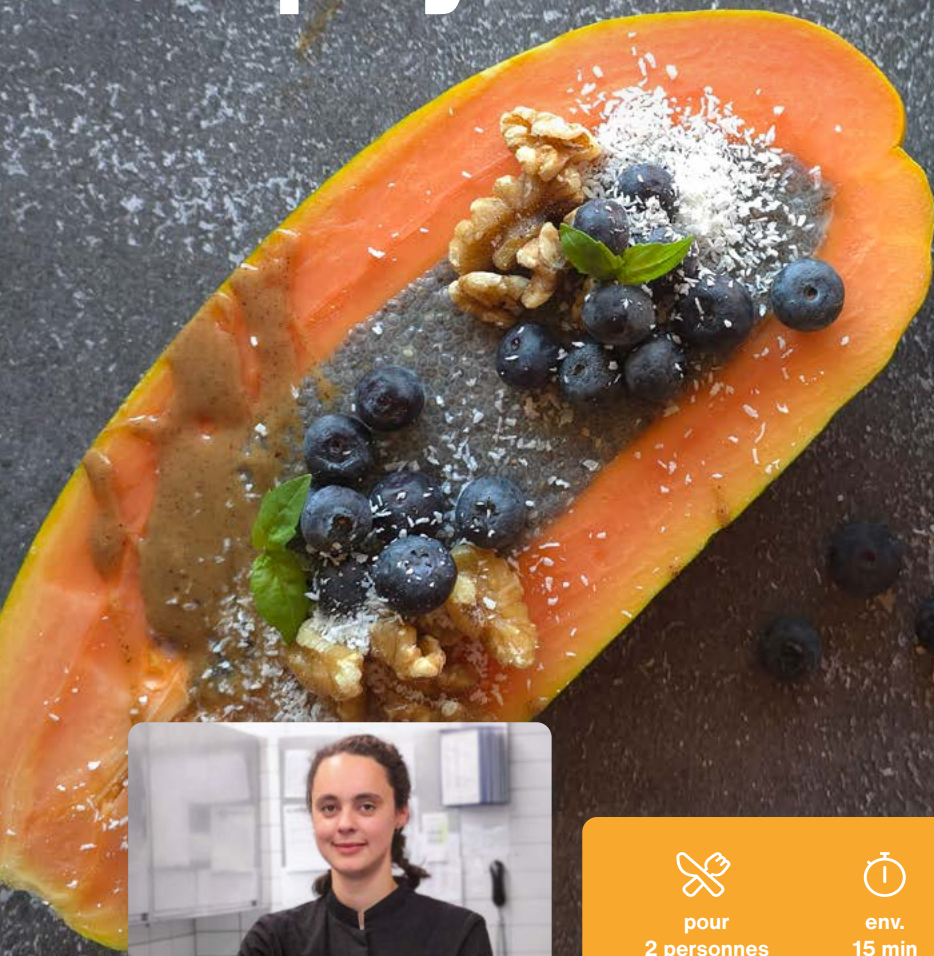


Papaye farcie



Conseils supplémentaires de Johanna Geisenhainer

Chef chez **dieCuisine**

- Biofarm propose des graines de chia issues de l'agriculture suisse.
- Comme les myrtilles ne sont plus de saison en octobre, vous pouvez également utiliser des myrtilles surgelées ou lyophilisées.
- Les graines de papaye sont également comestibles. Elles ont un goût similaire à celui de la cacahuète, c'est-à-dire légèrement piquant et moutardé. Elles contiennent des fibres et des minéraux précieux. Elles peuvent être consommées fraîches dans des salades et des salsas ou séchées, en remplacement du poivre.



pour
2 personnes



env.
15 min

1 papaye

4 cs de graines de chia

200 ml de lait végétal

1 à 2 cc d'édulcorant au choix
(ex. sirop d'érable ou sirop d'agave)

2 cs de noix hachées

1 poignée de baies
(ex. myrtilles)

Autres garnitures au choix
(par exemple, noix de coco râpée,
purée d'amandes ou éclats
de cacao)



Préparation

Mélanger les graines de chia avec le lait végétal et laisser reposer au réfrigérateur pendant 20 minutes ou toute la nuit.

Lavez la papaye, coupez-la en deux, retirez les graines et mettez les moitiés de côté.

Sucrez le chia pudding selon votre goût et le remplissez dans les moitiés de papaye.

Faites griller les noix dans une poêle sans matière grasse à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et parfumées.

Disposez les noix grillées, les baies et les autres garnitures de votre choix sur la papaye et dégustez sans attendre.