



CANADA AGRICULTURE  
AND FOOD MUSEUM  
MUSÉE DE L'AGRICULTURE  
ET DE L'ALIMENTATION  
DU CANADA



# Confiture de fruits aux graines de chia

## Ingrédients

625 ml (2 1/2 tasses) de fruits congelés au choix (fraises, bleuets, framboises, baies mélangées ou pêches)

30 ml (2 c. à soupe) de graine de chia

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable pur

## Préparation

Placer tous les ingrédients dans une casserole moyenne. Bien mélanger et chauffer à feu moyen élevé jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner. Baisser le feu et laisser mijoter à découvert pendant 10 minutes. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, défaire les grumeaux. Retirer du feu et déguster. À noter : Cette confiture se conserve bien dans un pot Mason au réfrigérateur pendant environ deux semaines.

**Conseil :** Cette confiture est excellente servie avec du yogourt et des granolas maison.