



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.