

CONFITURE SANS CUISSON

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 2 heures

Portions : 12 environ

Ingrédients

- 3 c. à soupe de graines de chia noir entières ou moulues
- 2 c. à soupe de sirop d'érable (ou plus au goût et selon le fruit utilisé ->par exemple avec les framboises qui sont plus sûres que les fraises j'en ajoute un peu plus)
- 2 tasses de fraises ou bleuets ou framboises ou petits congelées (cueillis soi-même ou achetés congelés en sac)
- Si désiré: essence de vanille

Préparation

1. Si vous avez des graines de chia ENTIERES : les moule les graines de chia à l'aide d'un moulin à café ou à épices. Si vous avez des graines de chia moulues vous n'avez pas besoin de les passer au moulin à café.
2. Dans un bol, mélanger les graines de chia moulues et le sirop d'érable. Laisser reposer quelques minutes.
3. Pendant ce temps : dégelez complètement vos fruits au micro-ondes pendant 30 à 60 secondes ou plus selon la force de votre micro-ondes. Écrasez-les à la fourchette. *TRÈS IMPORTANT DE CONSERVER LE JUS DES FRUITS LORSQU'ILS DÉGÈLENT. Si vous désirez une confiture LISSE vous pouvez à cette étape les passer au blender avec leur jus de décongélation (personnellement je les préfère en morceaux).
4. Ajoutez les graines de chia moulues et le sirop d'érable dans vos fruits dégelés écrasés à la fourchette et laissez reposer le tout au réfrigérateur pendant au moins 2h. (pour obtenir la texture «confiture» grâce aux graines de chia)

Se conserve 2 semaines au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur.

Bon à savoir :

- Les graines de chia s'achètent dans les épiceries dans la section des produits naturels ou biologiques ou dans les magasins en vrac comme le Bulk Barn ou Costco (beaucoup plus économique!). Vous en trouverez des déjà moulues à ces endroits également (on perd les oméga-3 en les achetant déjà moulues toutefois, il est préférable de les moule à mesure pour les conserver).
- Cette confiture est beaucoup moins sucrée et beaucoup plus riche en fibres que les versions commerciales ou maison qui utilisent de la gélatine.