

# CONFITURE DE CHIA ET FRAMBOISES



SAUCES, CONDIMENTS, ETC.

*Laurence*   
www.laualabouffe.com

© LAU À LA BOUFFE  
BSC. NUTRITION // DEP CUISINE ITHQ  
@laualabouffe

# Confiture de chia et framboises

## DESCRIPTION

Grâce aux graines de chia, cette tartinaade apporte une bonne source de glucides simples ainsi qu'une dose d'omégas-3 à tartiner!

## INGRÉDIENTS

### First

- 500 mL (2 tasses) de framboises
- 2 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à table de jus de citron
- Zeste d'un citron
- 1 c. à table de graines de chia

## PRÉPARATION

1. Cuire tous les ingrédients sauf les graines de chia à basse température pour qu'ils réduisent de moitié.
2. Retirer du feu, ajouter les graines de chia et brasser.
3. Conserver dans un pot au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines. \*

## PORTIONS

250 mL | 1 tasse

## TEMPS

**Préparation : 2 minutes**

**Cuisson : 5 à 10 minutes**

**Total : 10 à 15 minutes**

## COÛT

**Faible**

## DIFFICULTÉ

**Débutant**



## NUTRITION

**Pour une c. à table**

**Lipides : 0 g**

**Glucides : 4 g (1 g fibres)**

**Protéines : 0 g**

**Calories : 20**

## TRUC DE LAU

**\*Pour une durée de vie plus longue, ajouter plus de sirop d'érable et stériliser dans un pot Masson.**