



## Confiture de chia pêche-rhubarbe

Une façon savoureuse de passer la rhubarbe de son jardin. J'adore intégrer cette confiture à mon yogourt grec, cela ajoute une touche sucrée et acidulée agréable.

<b>Temps de préparation:</b> 5 minutes	<b>Rendement:</b> 2 tasses
<b>Temps de cuisson:</b> 8 à 10 minutes	<b>Catégorie:</b> Condiments
<b>Temps total:</b> Environ 15 minutes	<b>Difficulté:</b> Facile

Ingrédients	Méthode
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tasses (250 g) de rhubarbe, en dés</li> <li>• 2 tasses (200 g) de pêches, en dés</li> <li>• ¼ tasse (75 g) de sirop d'érable</li> <li>• ¼ tasse (55 g) de cassonade</li> <li>• Le zeste et le jus d'un citron</li> <li>• 2 c. à table (18 g) de graines de chia blanches</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ajouter tous les ingrédients (sauf les graines de chia) dans une grande casserole et cuire à feu moyen pendant environ 8 à 10 minutes (ou jusqu'à ce que le mélange épaississe et réduise de moitié).</li> <li>2. Retirer la confiture du feu et ajouter les graines de chia en brassant. *</li> <li>3. À l'aide d'un entonnoir, verser la confiture dans un contenant propre et stérilisé.</li> </ol>

<b>Truc de Lau</b>	* Pour obtenir une texture plus lisse, passer votre confiture au mélangeur.
--------------------	---

<p><u>Valeur nutritive pour 1 c. à table:</u></p> <p>16 Kcals, 0 g lipides, 4 g glucides (1 g fibre), 0 g protéines</p> <p><u>Musique d'ambiance suggérée :</u></p> <p>Rhubarb - Oliver Nelson</p>
--

