

Confiture de fraise et graines de chia

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 2 pots d'environ 250g

- 1kg de fraise
- 120g de miel
- 1 cuillère à thé de jus de citron frais
- 3 cuillères à soupe de graines de chia

Préparation 10 minutes / Cuisson 30 minutes

- Laver, enlever la queue et couper les fraises en quartiers
- Mettre dans une casserole les fraises et le miel
- Portez à ébullition à feu moyen, mélanger et laisser bouillir 2 minutes
- Baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes
- Mélanger fréquemment et utiliser une cuillère pour enlever la mousse
- Écraser les fruits avec une fourchette ou un presse-purée si vous le souhaitez
- Ajouter le jus de citron
- Mélanger et laisser mijoter 10 minutes
- Ajouter les graines de chia et mélanger
- Laisser cuire 2 minutes à feu vif
- Verser la confiture encore bouillante dans les pots
- Fermer les pots puis retourner les en laissant tiédir
- Ranger ensuite les pots au réfrigérateur ou dans un endroit sec si les pots ont été stérilisés

Accompagnement

- À tartiner sur du pain ou pour sucrer un yaourt.

Conseil

La stérilisation des pots :

- Mettre les pots et couvercle dans une grande casserole remplie d'eau
- Porter à ébullition et laisser bouillir 15 minutes
- Verser votre confiture bien chaude dans vos pots chauds et fermer pour créer un appel d'air puis retourner les en laissant tiédir
- Ranger ensuite les pots au réfrigérateur ou dans un endroit sec si les pots sont stérilisés

Diétôdélices