

## Confiture aux framboises et au chia / *Raspberry Chia Jam*



Délicieuse et facile à faire, cette confiture ne contient que quatre ingrédients. Vous pouvez aussi l'adapter entièrement à vos goûts. En à peine 10 minutes, vous obtiendrez une confiture savoureuse que vous pourrez étendre sur des toasts, ajouter à du gruau ou utiliser pour garnir du yogourt. Faites preuve de créativité et essayez cette recette en utilisant vos baies ou vos fruits préférés. Vous ne regretterez pas du tout d'avoir troqué la confiture du commerce pour cette option maison remplie de nutriments.

*This 4-ingredient jam is simple, delicious, and completely customizable to your taste preferences. In just 10 minutes you will have a tasty jam that can be spread on to toast, scooped into oatmeal, or mixed into yogurt. You can get creative and try this recipe using your favourite berry or juicy fruit. You won't regret making the switch from store-bought jams to this nutrient-packed alternative.*

**Préparation :** 10 minutes

**Portion :** 2 c. à soupe / 2 *tbsp*

**CONTIENT :** graines de chia

**CONTAINS:** *chia seeds*

INGRÉDIENTS / <i>INGREDIENTS</i>	QUANTITÉ / <i>AMOUNT</i>
Framboises, fraîches ou surgelées / <i>Raspberries, fresh or frozen</i>	2 tasses / 2 <i>cups</i> (500 mL)
Graines de chia / <i>Chia seeds</i>	2 c. à soupe / 2 <i>tbsp</i> (30 mL)
Jus de citron / <i>Lemon juice</i>	1 c. à soupe / 1 <i>tbsp</i> (15 mL)
Sirop d'érable / <i>Maple syrup</i>	1 c. à soupe / 1 <i>tbsp</i> (15 mL)

## MÉTHODE

1. **Faire chauffer les framboises.** Mettre les framboises dans une petite casserole à feu moyen-élevé.
2. **Réduire les framboises en purée.** Une fois les framboises portées à ébullition, utiliser un pilon à pommes de terre ou une fourchette pour réduire les baies en purée à la consistance désirée.
3. **Ajouter les autres ingrédients.** Hors du feu, ajouter le jus de citron, le sirop d'érable et les graines de chia.
4. **Faire refroidir.** Laisser la confiture reposer 5 minutes.
5. **Savourez!**

\* La confiture se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur ou jusqu'à trois mois au congélateur.

---

## PREPARATION

1. **Heat the Raspberries:** Place a small pot over medium – high heat and add the raspberries.
2. **Mash the Raspberries:** Once the berries are bubbling, use a potato masher or fork to mash the berries to the desired consistency.
3. **Add the Extras:** Turn off the heat and add the lemon juice, chia seeds, and maple syrup.
4. **Allow to cool:** let rest for 5 minutes
5. **Enjoy!**

*\*Lasts up to 1 week in the fridge or 3 months in the freezer\**

**Bon appétit!**

## Valeur nutritive

Nombre de portions : 8

**Pour 1 portion (2 c. à soupe [43 g] de confiture)**

**Calories 40**

	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Lipides</b>	1 g	1 %
	Saturés 0 g	0 %
	Trans 0 g	
<b>Cholestérol</b>	0 mg	0 %
<b>Sodium</b>	0 mg	0 %
<b>Glucides</b>	7 g	3 %
	Fibres 4 g	14 %
	Sucres 3 g	
	(comprend 2 g de sucre ajouté)	4 %
<b>Protéines</b>	1 g	
<hr/>		
	Vitamine D (0 mcg)	0 %
	Calcium (30 mg)	2 %
	Fer (0,5 mg)	2 %
	Potassium (70 mg)	2 %
	Vitamine C (11 mg)	10 %

Le % de la valeur quotidienne d'un élément nutritif représente la proportion des apports quotidiens recommandés comblée par la portion de référence. Le pourcentage des apports journaliers recommandés est calculé sur la base d'un régime à 2 000 calories.