



# "Confiture" aux graines de chia



5 minutes



5 minutes  
(facultatif)



1 pot

## INGRÉDIENTS

- 350 g de fruits rouges frais ou surgelés (framboises, fraises, myrtilles, mélange...)
- 3 c à s rases de graines de chia
- 2 c à s rases de sucre

\*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Placer les fruits dans une casserole et laisser mijoter à feu très doux en remuant de temps en temps.
2. Réduire les fruits en purée à l'aide d'une fourchette (ou d'un blender pour obtenir une confiture sans morceaux).
3. Ajouter le sucre et les graines de chia, puis bien mélanger.
4. Transvaser la confiture dans un bocal et attendre que les graines de chia gélifient la «confiture».
5. Déguster sur une tartine de pain recouverte de purée d'oléagineux, dans un yaourt, au petit-déjeuner sur un porridge...

**Fenouil Sargé**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
02 43 81 87 71

**Fenouil Université**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
02 43 88 36 70

**Fenouil République**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
02 85 29 15 80

**Fenouil Atlantides**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
4-6 avenue d'Hauouza  
02 85 29 29 69

**Fenouil Antarès**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Rond-point d'Antarès  
02 43 78 93 82

