

Confiture de camerises au micro-ondes



La camerise est un fruit acidulé, à l'apparence d'un bleuet, mais de forme allongée. C'est une baie locale qu'on retrouve au Québec de la mi-juin à la fin-juillet. Vous pouvez la remplacer par d'autres baies, par exemple, le cassis ou la canneberge.

Préparation 1 min
Cuisson 1 min
Portions 8
Nutrition Facts (per serving)
Calories 70
Lipides 2
Glucides 11
Fibres 1
Protéines 2
Sodium 0

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de camerises (ou autre petit fruit frais)
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chia

1. Dans un bol allant au four à micro-ondes, déposer les camerises. Cuire 1 minute au four à micro-ondes à intensité élevée.
2. À l'aide d'une fourchette, écraser les camerises jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Vous pouvez aussi les réduire en purée au pied mélangeur.
3. Ajouter le sirop d'érable et les graines de chia et laisser reposer 10 minutes.

Notes

Se conserve 14 jours au réfrigérateur dans un pot en verre (Masson) ou 6 mois au congélateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke