

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Confiture paléo : myrtilles et miel de montagne



[Mag#12 confiture recette petit-déjeuner](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients Pour 1 pot

- 300 g de myrtilles
- 150 g de sucre blond
- 30g de miel de montagne
- 1 filet de jus de citron
- 1/2 c. à c. d'agar-agar
- 1 goutte d'huile essentielle de géranium rosat ou une petite pincée de cristaux d'huile essentielle (facultatif)

1. La veille, lavez les myrtilles, mettez-les dans un des compartiments du trio ou dans un petit saladier avec le sucre, le miel et le jus de citron. Gardez au réfrigérateur jusqu'au lendemain matin.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Mélangez légèrement les myrtilles.
3. Dès que l'eau bout, déposez le récipient sur le tamis et faites cuire pendant 15 à 20 minutes.
4. Au bout de ce temps, mélangez rapidement en protégeant vos mains, ajoutez l'agar-agar, mélangez de nouveau et prolongez la cuisson de 1 minute.
5. Laissez tiédir légèrement avant de mettre en pot, en ayant pris soin d'ajouter l'huile essentielle et de la mélanger juste avant.

Une association qui coule de source, de minuscules myrtilles sauvages et un miel à la fois délicat et parfumé : ces deux-là sont faits pour s'entendre ! Pour une confiture plus originale, vous pouvez la parfumer avec de l'huile essentielle de géranium rosat (elle existe en cristaux également) : une seule goutte ou une petite pincée à ajouter quand la confiture est tiède.

Retrouvez cette recette ainsi qu'un dossier spécial Petits-déjeuners dans le magazine 95° #12 (janvier-février)

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▫ Facebook

▫ Pinterest

▫ Instagram