

## Ingrédients (pour 3 à 4 pots) :

- ✓ 500g de fruits frais ou surgelés épluchés (« maison » ou du commerce)
- ✓ 1 sachet d'Agar Agar



## Préparation :

- ✓ Dans une casserole, mettre les fruits à cuire.
- ✓ Pendant la cuisson des fruits, diluer 1 sachet d'Agar Agar avec un peu d'eau (1 cuillère à soupe) dans un petit bol ou ramequin
- ✓ Quand les fruits sont à ébullition, ajouter l'Agar Agar et remuez. Laisser cuire environ 10mn
- ✓ Mettre votre préparation dans des pots à confiture
- ✓ Bien fermer les pots et les retourner
- ✓ Dès qu'ils sont refroidis, les stocker au réfrigérateur car il n'y a aucun conservateur

**La teneur en glucides est équivalente à celle du fruit utilisé.**

## Variantes :

- ✓ Faire des associations de fruits ; par exemple :
  - ✓ fraise/framboise
  - ✓ pomme/cassis
  - ✓ abricot /pêche
  - ✓ mirabelle/abricots
  - ✓ pomme/coing
  - ✓ orange/clémentine.....
- ✓ Ajouter des arômes en début ou fin de cuisson selon l'ingrédient utilisé : cannelle, fleur d'oranger, amande amère....

**Bonne dégustation**