

## Moutarde aux myrtilles sauvages

---

**Pour 280 g:**

200 g de moutarde mi-forte  
75 g de myrtilles sauvages du Canada  
1 cuillerée à café de miel liquide  
1/2 cuillerée à café de poudre de paprika doux

**Préparation :**

1. Décongeler les myrtilles. Mettez tous les ingrédients dans un bol profond et réduisez le tout en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur.
2. Remplissez le pot de confiture de moutarde aux myrtilles et fermez bien le couvercle.

**Temps de préparation :** 5 minutes

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

Energie : 273 kcal / 1140 kJ  
Lipides : 8,1 g  
Glucides : 36,2 g  
Protéines : 12,4 g

