

Bon appétit !

© Tous droits réservés - Brin d'herbe



Granola croustillant, compote de pommes & amandes

Ingrédients

- 180 gr de flocons d'avoine ou autre céréale (épeautre, blé, seigle, quinoa, riz, orge...)
- 60 gr de graines et fruits à coques, grossièrement hachés (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, graines de lin, de tournesol...)
- 2 c. à s. de purée de sésame, 20 gr environ (à défaut, de l'huile)
- 3 c. à s. de miel, environ 50-55 gr
- 1/2 c. à c. de fleur de sel
- 90 gr de compote de pommes
- 1 c. à c. d'épices moulues au choix : cannelle, gingembre, cardamome...

Les compléments (à rajouter après cuisson)

- 45 gr de graines de courges
- 45 gr de fruits secs grossièrement hachés (raisins, pruneaux, dattes, figes, bananes)

Recette

Avant de dévorer ce granola maison il vous faudra d'abord, mélanger la purée de sésame, le sel, les épices et le miel dans un bol. Puis, mettre dans un saladier, les flocons d'avoines, les graines, les fruits à coque et la compote. Ajouter le mélange précédent et mélanger le tout avec deux fourchettes quelques minutes jusqu'à ce que tout soit bien homogène. Étaler sur une grande plaque de four avec rebord préalablement huilée ou recouverte d'un papier cuisson ou tapis en silicone. Enfourner dans le four froid. Allumer le four à 150°C et cuire le granola pendant environ 30 min. en surveillant bien et en mélangeant au bout de 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit coloré (à votre goût). Le granola n'est pas encore croustillant à ce stade. C'est en refroidissant qu'il le devient. Toutefois, on vous recommande de pousser la cuisson à 40 minutes, en veillant quand même à ce que le granola ne colore pas de trop. Une fois le granola sorti du four, le laisser refroidir sur la plaque sans le toucher. Quand, il est froid, ajouter les compléments, mélanger à peine et le conserver à température ambiante.