



Le granola ingrédient du petit-déjeuner par excellence doté de valeurs nutritionnelles vertueuses. Un délice raisonnable et bon qui peut aussi être utilisé pour le goûter.

La version salée sera idéale pour vos salades, soupes, purées de légumes...

Il peut être appelé muesli ou topping

RECETTE DE BASE et VARIANTES pour réaliser un muesli/granola maison

Il existe une multitude de recettes avec des proportions et des ingrédients très variables. Voici quelques points de repères pour que vous puissiez le réaliser selon vos goûts et ce que vous avez dans vos placards.

Les ingrédients sont toujours :

- des céréales : en général de flocons pour le croustillant
- des fruits à coque : noix, noisettes, amandes, pistaches...
- des fruits secs : raisins secs, canneberges, noix de coco, chips de fruits, abricots et figues séchés... Vous pouvez les remplacer par du chocolat par exemple.
- un sucrant naturel (miel, sirop d'agave, sirop d'érable, confiture, mélasse...)
- une huile végétale : huile d'olive, coco, noisette, noix....
- des graines : tournesols, courges, sésame...

Pour les proportions :

On a environ la même quantité de céréales que de fruits (à coque et séchés réunis). Pour avoir une idée, pour 4 personnes et 250 g environ :

- 100 g de flocons de céréales
- 80 g de sucrant (sucre complet, miel, sirop d'érable, sirop d'agave...)
- 50 g de fruits à coque (amande, noisette, noix cajou, noix.)
- 50 g de fruits séchés
- 50 g de graines
- 2 CS d'huile végétale (qui résiste aux températures)

La cuisson

C'est tout simple mais il est important de garder en tête que le tout est petit et ne doit pas brûler (voire trop sécher). Faites donc bien attention à ces points :

- four pas plus de 160°C environ (cela peut varier un peu selon les fours)
- mélanger régulièrement pour que les céréales et les fruits à coque cuisent uniformément
- surveiller la cuisson : le tout doit dorer et devenir croustillant mais ça va vite
- **ajouter les fruits séchés (ou le chocolat par exemple ou des épices) après cuisson (sinon ils vont brûler)**

Granola aux amandes/noisettes pour un bocal

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 min environ



- 160 g de flocons d'avoine_ou de sarrasin ou 60 g de flocons d'avoine et 60 g de riz soufflé
- 3 CS de miel et un peu liquide (vous pouvez le faire chauffer doucement afin qu'il soit liquide)
- 2 CS d'huile végétale
- Fruits à coque : 80 g d'amandes et 80 g de noisettes grossièrement hachées
- Fruits secs : 50 g de raisins secs, 50 g d'abricots secs coupés en morceaux
- 20 g de noix de coco râpée
- 40 g de graines : graines de tournesol et courge
- Pincée d'épice : cannelle, mélange pain d'épice... (facultatif)
- Pincée de sel naturel (non traité)

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Tapisser un grand moule rectangulaire ou encore mieux une plaque (type lèche-frites) de papier cuisson.
3. Dans un bol mélanger l'huile avec le miel. Ajouter le mélange flocons d'avoine/fruits à coque/graines.
4. Répartir le tout sur la plaque et laisser dorer une dizaine de minutes puis mélanger à nouveau et enfourner pendant 10 minutes. Les céréales doivent dorer (mais pas trop colorer non plus). Ajouter ensuite les fruits secs et laisser environ 3 minutes.

Vous pouvez le conserver (attendre qu'il soit bien froid) dans un bocal en verre au sec durant 1 mois.

Granola version salée pour un bocal

- 160 g de flocons d'avoine_ou de sarrasin
- 1/2 CS de miel et un peu liquide (vous pouvez le faire chauffer doucement afin qu'il soit liquide)
- 2 CS d'huile végétale
- Fruits à coque : 80 g d'amandes effilées et 80 g de noisettes grossièrement hachées
- Tomates séchées dans l'huile : 50 g en petits morceaux
- 10 g de graines de fenouil (factultatif)
- 15 olives noires dénoyautées en petits morceaux
- 2 cs de levure maltée
- 1 pincée d'ail ou oignon séchés (facultatif)
- 1 pincée de piment d'Espelette (facultatif)
- 40 g de graines : graines de tournesol et courge
- 2 cs de tamari



Même préparation que pour le granola sucré. Les tomates séchées, olives noires, levure maltée, piment, ail/oignon séchés en dernier comme pour les fruits secs. Vous pouvez le conserver un bon mois dans un bocal au réfrigérateur.