



 **4**
personnes



Moment de prise privilégié
AVANT, ET APRÈS L'EFFORT



10 MINUTES
de préparation



45 MINUTES
de cuisson



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'avoine se reconnaît facilement à ses grains suspendus comme des petits grelots : on appelle cela une panicule.



INFOS NUTRITION

Recette cousine du muesli, le granola est une version gourmande idéale pour les petits-déjeuners et les collations de la journée. Le mélange fruits et protéo-oléagineux (noix, amandes, etc.) apporte des acides gras insaturés intéressants pour le bon fonctionnement de l'organisme à l'effort et les flocons d'avoine permettent un apport glucidique de bonne qualité. La richesse en fibres optimise l'équilibre intestinal.

Granola aux noix et noisettes

INGRÉDIENTS

- 250 g de flocons d'avoine
- 60 g de sirop de riz
- 50 g de noisettes
- 50 g de noix de cajou
- 50 g de noix de pécan
- 50 g d'amandes
- 50 g de pruneaux
- 50 g de lamelles de gingembre confit
- 1 poignée de graines de pavot
- 1 poignée de graines de chia
- ½ cuillerée à soupe d'huile de pépins de raisins

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6).
2. Concassez les noix et les noisettes.
3. Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des fruits confits, et disposez-les dans un plat creux allant au four couvert de papier cuisson. Enfournez pour 45 minutes environ tout en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que la préparation dore correctement.
4. Laissez refroidir, puis ajoutez les fruits confits.



ASSAISONNEMENT

Fraises séchées,
graines de courge,
noix de coco râpée...



VARIANTES

Associez votre granola avec du fromage blanc,
un yaourt, un petit-suisse ou une faisselle.