

# GRANOLA

## LES INGRÉDIENTS

### Pour le muesli

300 g de flocons d'avoine - on en trouve en vrac dans les magasins bio.

60 g de graines de courge

60 g de graines de tournesol

60 g de noisettes concassées

60 g de cranberries

60 g de mulberries

### Pour le sirop

3 cuillères à soupe d'eau

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

2 cuillères à soupe d'huile de coco

10 cl de sirop d'érable

10 cl de miel (j'utilise le miel d'acacia pour cette recette)

1 pincée de sel

## PRÉPARATION

1. Faites chauffer votre four à 140°.
2. Versez dans un saladier tous les ingrédients pour le muesli et mélangez-les avec une cuillère en bois.
3. Dans un casserole, versez tous les ingrédients du sirop et faites chauffer à feu doux. Une fois que le mélange est chaud et que de petites bulles commencent à se former, versez-le sur le muesli et mélangez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient enrobés.
4. Disposez le mélange sur deux plaques de cuisson préalablement recouvertes de papier sulfurisé et veillez ce que le mélange ne dépasse pas un centimètre de hauteur. Si vous mettez trop de muesli sur une plaque, celui-ci risque de ne pas être croustillant.
5. Enfourez les deux plaques pour une quarantaine de minutes. Au bout d'un quart d'heure, sortez le granola du four et remuez-le. Renouvelez une à deux fois l'opération.
6. A la fin de la cuisson, le granola doit avoir pris une belle couleur dorée. Sortez-le du four et laissez-le refroidir sur la plaque.
7. Conservez-le dans un bocal hermétique. Ce granola se conserve deux semaines, si d'aventures vous n'avez pas tout mangé d'ici là...

Cette recette est **une base**. Rien ne vous empêche de **varier les plaisirs** et de modifier, selon vos envies ou le fond de vos placards, les ingrédients - fruits secs (amandes, noix, noix de pécan, noix de coco...), huiles, sirops (sirop d'agave, ...) - Vous pouvez aussi profiter de l'automne et de l'hiver pour récolter vos fruits secs (noisettes, noix) et graines (graines de courge, de potiron...) et les ajouter à votre granola. Si vous l'aimez plus sucré, augmentez légèrement les quantités de sirop d'érable et de miel.

## DÉGUSTATION

Selon votre envie, servez le granola avec un **yaourt plutôt crémeux** - fromage blanc, yaourt grec...- ou avec du **lait**.

Pour que le granola soit encore meilleur, n'hésitez pas à y ajouter des **fruits frais de saison** - au printemps et en **été** : fraises, framboises, pêches, brugnons, prunes, mirabelles... selon ce qui vous tombe sous la main ; en **automne / hiver** : pommes, poires, kiwis, quetsches, bananes, mangue...