



1. Préchauffez votre four à 160°C.
2. Concassez grossièrement les noixettes, noix de cajou, amandes et noix (vous pouvez également les laisser entières, ce que je fais le plus souvent).
3. Dans un saladier, mettez tous les ingrédients et mélangez.
4. Disposez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Tassez avec le dos d'une cuillère et enfournez pour 10 mn. Remuez et poursuivez la cuisson encore 10 mn jusqu'à ce que le granola soit légèrement doré.
5. Une fois refroidi, versez-le dans un bocal/boîte hermétique et servez-le avec un yaourt nature, du fromage blanc ou de la compote, accompagné de fruits de saison.



Le granola se conserve sans problème jusqu'à 3 semaines dans un bocal hermétique. Privilégiez le miel d'acacia, c'est celui qui a l'index glycémique le plus bas.

Pour concasser vos fruits à coque plus rapidement (mais à nouveau, vous pouvez les laisser entiers), mettez-les dans un petit sac congélation. Fermez le sac et écrasez les fruits à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Ou, si avez un petit marteau sous la main, tapez doucement sur les fruits en faisant attention à vos doigts ;-). En général, quand je fais du granola, je double les quantités et je le mets dans trois bocaux : un avec la recette de base, un autre dans lequel je rajoute des petits morceaux de chocolat et un troisième dans lequel je mélange des fruits secs.

Super facile
15 mn de préparation
20 mn de cuisson
Assez cher
Veggie
Vegan

Ingrédients pour un grand bocal de granola :

- 150 g de flocons d'avoine
- 350 g de fruits à coque (par exemple un mélange d'amandes, noix, noix de cajou et noixettes)
- 100 g de graines (un mélange de tournesol, courge et sésame)
- 1 c. à café de cannelle en poudre (facultatif)
- 6 c. à soupe de miel liquide (ou de sirop d'érable)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive (ou d'huile de noixette ou de coco)
- 2 pincées de fleur de sel

Servez le granola avec du yaourt nature, fromage blanc, compote... et des fruits frais de saison coupés en petits morceaux.

Variantes :

Vous pouvez rajouter 150 g de riz soufflé que vous ferez griller avec les autres ingrédients.

Vous pouvez mettre 150 g de fruits secs (cranberries, abricots, myrtilles, raisins secs...) et/ou 150 g de pépites de chocolat. Ou encore des petits morceaux de Crunch (ou une autre marque de chocolat avec des céréales croustillantes à l'intérieur). Rajoutez-les une fois le granola grillé et refroidi.

Si vous n'aimez pas la cannelle, n'en mettez pas !

Vous pouvez mettre d'autres fruits à coque : noix du Brésil, pistache, noix de pécan, noix de macadamia, pignons... Ou, pour une version plus économique, mettez moins de fruits à coques et augmentez la quantité de flocons d'avoine.

De même pour les graines, vous pouvez également mettre des graines de lin, chanvre, pavot, sésame noir...

N'hésitez pas à essayer toutes les versions pour choisir celle que vous préférez, mes granolas sont à chaque fois différents !

Si vous êtes intolérant au gluten, remplacez les flocons d'avoine par des flocons de sarrasin, et même si vous ne l'êtes pas :-).

