

RECETTE DE BASE

100g de céréales

50g de fruits oléagineux

1 c. à soupe de graines

1 c. à soupe d'huile végétale

2 c. à soupe d'un apport sucré

40g de fruits secs

INGRÉDIENTS DU JOUR

100g de flocons d'avoine

50g noisettes, et amande

1 c. à café de graines de chia

1 c. à café de graines de tournesol

1 c. à soupe de graines de courge

1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin

2 c. à soupe de miel

40g de cranberries + raisins secs

20g de pépites de chocolat

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les noisettes et amandes concassées, et les graines de chia, tournesol et courges.
2. Ajoutez l'huile et le miel et mélangez bien.
3. Déposez le tout sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Faites une couche d'1 cm de hauteur maximum.
4. Faites cuire 12 à 15 min à 180°C
5. Une fois le mélange refroidi, ajoutez les cranberries, raisins secs et pépites de chocolat, mélangez bien.
6. Et voilà, votre granola maison est prêt! Conservez le pendant plusieurs semaines dans une boîte hermétique.

Elise Raymond
Diététicienne nutritionniste



Granola fait maison



4 parts



15 à 20 minutes

Pour varier les petits déjeuners, cette recette alliant plaisir gustatif et qualité nutritionnelle, vous permettra de bien démarrer la journée.

Nature ou associé à un laitage, fromage blanc, yaourt, lait animal ou végétal, ce granola participera à l'équilibre de votre premier repas de la journée.

Complétez le tout d'un fruit, cru ou cuit, et vous aurez l'énergie nécessaire pour partir du bon pied!

CONSEILS ET ASTUCES

Pour varier à la fois les plaisirs et les apports en glucides, fibres, acides gras essentiels, vitamines et minéraux, n'hésitez pas à associer des aliments différents au gré de vos envies!

Les flocons d'avoine : vous pouvez les remplacer par des flocons d'autres céréales ou un mélange, exemple avoine, seigle, sarrasin etc...

Les amandes et noisettes : elles peuvent être remplacées par des noix du Brésil, des noix de pécan, des cacahuètes, noix de cajou etc...

Les graines : vous pouvez utiliser des graines de tournesol, des graines de sésame, des graines de courges, de chia, de lin etc...

L'huile végétale : vous pouvez utiliser de l'huile de tournesol, de colza, de sésame, d'olive, de coco, pépin de raisin etc...

Le miel : vous pouvez le remplacer par du sirop d'agave, ou du sirop d'érable.

Les fruits secs : vous pouvez utiliser des raisins, bananes, abricots, dattes, figues...