

recette sucrée

GRANOLA MAISON AU POTIMARRON, NOIX DE PECAN ET FRUITS SECS

⌚ 15 minutes

🕒 40 minutes

🍷 bocal de 500 ml (soit 10 portions)

Ingredients

Pour la partie liquide

150 g de purée de potimarron (potiron ou butternut,...)
50 g de sirop d'érable
25 g d'huile de noisette
1 cc. d'extrait de vanille liquide

Pour la partie solide

100 g de flocons d'avoine (ou 200 g pour remplacer les 3 prochains ingrédients)
50 g de flocons de sarrasin
25 g de flocons de quinoa soufflé
25 g de flocons de riz
50 g de noix de pecan
25 g de noisettes
50 g de graines de courge
25 g de graines de tournesol
20 g d'amandes effilées
10 g de graines de sésame blond
1 cc. bombée d'épices à pain d'épices (ou de cannelle)
50 g de raisins secs
30 g de cranberries séchées

Préparation

Dans un grand saladier, réunir l'ensemble des ingrédients solides à l'exception des raisins secs et des cranberries. Bien mélanger.

Préchauffer le four à 160 degrés.

Dans une casserole, faire chauffer sur feu doux la purée de potimarron, le sirop d'érable et l'huile de noisette. Ajouter ensuite l'extrait de vanille et laisser chauffer 5 minutes.

Incorporer la partie liquide dans le saladier avec la partie solide. A l'aide d'une cuillère en bois, mélanger délicatement jusqu'à ce que la partie liquide soit bien absorbée par les ingrédients solides.

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, verser le contenu du saladier et l'aplatir délicatement en formant un rectangle compact.

Enfourner pour 15 minutes. Sortir ensuite du four et remuer le granola (toujours à l'aide d'une spatule en bois) pour casser le rectangle compact. Enfourner à nouveau pour 15 minutes.

Après 30 minutes, incorporer les raisins secs et les cranberries. Mélanger à nouveau puis enfourner pour 10 minutes supplémentaires.

Laisser ensuite entièrement refroidir sur la plaque avant de transvaser dans un bocal en verre et hermétique. Ce granola se conserve environ 2 semaines.

