



≡ RECETTE SUCRÉE ≡

GRANOLA AUX GRAINES DE CHIA & AU MIEL

⌚ 15 MINUTES

🕒 35-45 MINUTES

🥄 UN BOCAL DE 800 ML

INGRÉDIENTS

250 grammes de flocons d'avoine ou de flocons de riz (pour une version sans gluten)

140 grammes de noix de pecan (j'ai mélangé aussi avec des amandes et amandes effilées)

100 grammes de sarrasin

20 grammes de graines de chia

1 à 2 cuillères à café d'un mélange d'épices à pain d'épices

50 grammes de miel

25 grammes d'huile de coco

Une pincée de sel

PRÉPARATION

Commencer par faire tremper les graines de chia dans un bol contenant 3 fois leur volume d'eau. Laisser reposer une dizaine de minutes. Elles vont gonfler et absorber tout ou une grande partie de l'eau.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, réunir les flocons d'avoine, les noix de pecan (ou autre mélange d'oléagineux), les grains de sarrasin, les épices à pain d'épices et la pincée de sel.

Dans une petite casserole, faire fondre l'huile de coco pour la rendre liquide. Y ajouter le miel ainsi que le gel de graines de chia. Bien mélanger afin de permettre de casser le gel de chia pour qu'il se répartisse de façon uniforme dans le liquide.

Réunir le contenu de la casserole avec le reste des éléments solides et bien mélanger pour imprégner tous les ingrédients.

Recouvrir une plaque de papier sulfurisé et répartir le granola sur la plaque. A l'aide d'une spatule en bois, bien «presser» le granola.

Enfourner pour 35 à 45 minutes, selon la puissance du four. Après 15 minutes, mélanger une première fois le granola sur la plaque. Mélanger ensuite une deuxième fois 15 minutes plus tard, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le granola soit bien doré. Attention toutefois à surveiller la cuisson après 35 minutes, car les noix risquent de brûler.

Sortir du four et laisser refroidir entièrement. Pour avoir des «chunks» de granola, veiller à bien presser le granola avant de le laisser refroidir, c'est à ce moment-là que les chunks se forment :-)

Conserver dans un récipient en verre. Le granola reste bon et croustillant jusqu'à un mois.

