

# FICHE DE RECETTE

## Granola

Damien Poncelet du Zelf.cooking

Les desserts, collations et en-cas maison sains et gourmands

Type de recette	en cas
Nombre de portions	6
Temps de préparation	20
Temps de cuisson	30
Temps de refroidissement	20
Coût matières total (HT) :	3,00 €
Coefficient multiplicateur :	6
Prix / Portion (HT) :	0,5000 €

## INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Flocons d'avoine	g	600		
Sel (1/4 c. à thé)	ml	1		
Sirop de sucre (200 g sucre et 100 g eau)	ml	240		
Huile de tournesol désodorisé (1/4 tasse)	ml	30		
Amandes nature concassées	g	50		
Graines de citrouilles écalées nature	g	50		
Graines de tournesol écalées nature	g	50		
<b>TOTAL</b>				

## DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Réaliser un sirop en faisant fondre le sucre dans l'eau. Monter à ébullition jusqu'au stade de filer (105°C).
- Dans un grand saladier, rassembler le sirop aux flocons, huile et sel. Mélanger jusqu'à ce que chaque flocon soit recouvert de sirop.
- Répartir le mélange sur une plaque de cuisson. Cuire 180°C au four environ 30 minutes en remuant toutes les 5 minutes. Laisser refroidir complètement. Si désiré, ajouter des fruits séchés au goût (raisins, canneberges, bleuets, abricots, etc.). Conserver dans un contenant hermétique.

### Remarques

- Parfait pour le petit déjeuner
- Variante multiple
- Se mélange avec du yaourt, de la compote etc
- Pauvre en sucre une fois mélangé. Se conserve très longtemps.

