

Granola à l'érable et au sarrasin



Découvrez la délicieuse recette de notre Granola à l'érable et au sarrasin. Un mélange exquis de douceur d'érable et de saveur noisette du sarrasin, créant un petit-déjeuner sain et irrésistible. Commencez bien votre journée !

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 140

Lipides 7

Glucides 19

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 40

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasses) de flocons d'avoine à l'ancienne (gros flocons, sans gluten si nécessaire)
- 125 ml (½ tasse) de sarrasin rôti (kasha, voir note)
- 125 ml (½ tasse) de noix variées au choix, concassées grossièrement (nous avons utilisé des pacanes et noix de cajou dans cette version)
- 80 ml (? tasse) de sirop d'érable

- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chia
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre d'arachide croquant, naturel
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 80 ml (? de tasse) de canneberges séchées, coupées en deux

Note : Si vous n'avez pas de kasha, il suffit de rôtir les grains de sarrasin blanc dans un poêlon à feu moyen-vif, sans ajouter de gras, jusqu'à ce que les grains soient bien grillés.

Pour une version faible en FODMAP, éviter les noix de cajou et les pistaches, puis laissez tomber les canneberges séchées de la recette.

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C (325°F).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients (sauf les canneberges) jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Étendre la préparation uniformément sur une plaque de cuisson antiadhésive.
4. Cuire au four 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les noix soient bien grillées en remuant le granola à 1 ou 2 reprises durant la cuisson.
5. Retirer du four, ajouter les canneberges et laisser refroidir avant de servir.

Notes

Se conserve jusqu'à un mois dans un contenant hermétique à température ambiante.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse