

Granola protéiné



Découvrez une de mes recettes incontournables : le granola maison ! Facile à préparer, il est devenu un essentiel dans ma cuisine. Fini les versions industrielles, place à des ingrédients simples, sains et nutritifs pour un mélange parfait à savourer au quotidien.

Ce granola est parfait pour garnir votre yogourt ou smoothie, ou même en céréales avec du lait et des fruits !

Préparation 5 min

Cuisson 30 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 8

Glucides 27

Fibres 6

Protéines 10

Sodium 65

Ingrédients

- 625 ml (2 ½ tasses) de flocons d'avoine*
- 180 ml (¾ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 60 ml (¼ tasse) de graines de chia
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de cannelle moulue

- 1 pincée de sel
 - 80 ml (? tasse) de blanc d'oeuf liquide
 - 60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide naturel
 - 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
 - 7.5 ml (½ c. à soupe) d'extrait de vanille
-
- 45 ml (3 c. à soupe) de noix hachées, au choix
 - 45 ml (3 c. à soupe) de raisins secs ou canneberges séchées

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la PVT, les graines de chia, les épices et le sel. Ajouter ensuite les ingrédients liquides. Bien mélanger.
3. Étaler le mélange uniformément sur la plaque en une couche relativement fine.
4. Cuire au four pendant 30 minutes, en remuant à mi-cuisson, puis à nouveau après 25 minutes pour une cuisson uniforme.
5. Retirer du four et laisser tiédir légèrement.
6. Ajouter les noix et les raisins secs, mélanger délicatement, puis laisser refroidir complètement avant de transférer dans un pot hermétique pour la conservation.

Notes

Se conserve 2 semaines dans un contenant hermétique à température ambiante.

*Les flocons d'avoine à cuisson rapide ou les gros flocons peuvent être utilisés dans cette recette.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
 Nutritionniste Diététiste à Québec