

Granola de base

| | |
|----------------|--|
| Préparation | 10 minutes |
| Cuisson | 30 minutes |
| Portions | environ 12 |
| Coût (portion) | 0,16 \$ |
| Conservation | Environ 30 jours au garde-manger dans un contenant hermétique. |
| Instruments | Tasses et cuillères à mesurer, plaque à pâtisserie, papier parchemin (ou huile), spatule, cuillère de bois, grand chaudron. |



Ingrédients



125 ml (½ tasse)
de **beurre** ou margarine
non hydrogénée



60 ml (¼ tasse)
de **sucre**



30 ml (2 c. à soupe)
de **mélasse**



500 ml (2 tasses) de **flocons d'avoine à cuisson rapide**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Délicieux avec du lait ou une boisson végétale enrichie et sur du yogourt ou une compote de fruits.

Préparation

| | | |
|---|--|---|
| 1 | Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 170°C (325°F). Huiler une plaque à pâtisserie ou recouvrir la plaque de papier parchemin. |  |
| 2 | Dans un grand chaudron, à feu moyen-doux, chauffer le beurre , le sucre et la mélasse environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu et le sucre dissout. |  |
| 3 | Ajouter les flocons d'avoine et bien mélanger à l'aide d'une cuillère de bois. Variante : On peut ajouter des noix ou des graines en même temps que les flocons d'avoine. |  |
| 4 | Étendre le mélange de flocons d'avoine sur la plaque à pâtisserie de façon uniforme et cuire au four 10 minutes. |  |
| 5 | Brasser les flocons d'avoine en prenant soin de ramener les côtés plus dorés vers le centre à l'aide d'une spatule et remettre au four 10 minutes. |  |
| 6 | Brasser une dernière fois et remettre au four 5 minutes. |  |
| 7 | Une fois cuit, laisser refroidir complètement les flocons d'avoine et casser ensuite en petits morceaux pour en faire du granola. Variante : On peut aussi ajouter des raisins secs (ou autres fruits séchés), du zeste d'orange et de la cannelle après la cuisson! |  |

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca

