
GRANOLA AUX FRUITS DE SAISON



INGREDIENTS

- 1 tasse de mélange de Noix (de Grenoble, du Brésil, de Pécan, de cajou..)
- 1 tasse d'amande
- 1 tasse de graines de courge
- 1 tasse de graines de tournesol
- 1 pomme ou 1 poire coupée en dés
- 1 citron : zeste uniquement
- 1 orange : zeste et jus
- 60 g de baies d'aronia ou d'airelles séchées (en option)
- 1 dl de miel d'acacia (2x moins sucré que les autres) ou de sirop d'érable
- 2cc de cannelle en poudre
- 2cc de vanille bourbon en poudre
- 1 cc de sel

PREPARATION

- Laisser tremper les noix et les graines pendant toute une nuit ou toute une journée (min. 8 heures). Le fait de tremper les oléagineux va leur permettre de libérer les enzymes qu'ils contiennent mais en proportion nettement plus importante
- Les rincer abondamment sous l'eau, les égoutter et les hacher ensuite au robot jusqu'à la texture souhaitée. Mettre de côté.
- Dans le bol du robot, mettre les zestes, le jus d'orange, la pomme ou la poire, le miel ou le sirop d'érable, les épices (vanille et cannelle) et le sel. Mixer jusqu'à obtenir une consistance de compote.
- Mélanger la compote avec les noix et les graines.
- Ajouter, selon les envies, les baies d'aronia ou les airelles.
- Bien malaxer pour que tous les éléments soient imbibés de la compote.
- Répartir la préparation sur des plaques en couches pas trop épaisses.
- On peut dans l'idéal, le faire cuire au déshydrateur à 42° maximum, ceci afin de préserver tous les minéraux et vitamines, ce qui demandera un temps de cuisson plus long, soit environ 10 à 12h (vérifier que cela ne soit pas humide en fin de cuisson).
- Au four, à 90° comptez environ 2.30h à 3h de cuisson.

A déguster avec des fruits de saison, sur du yaourt de coco ou d'amande pour une version végétale.

CONSERVATION

Une fois bien sec, votre granola se conservera plusieurs semaines dans un bocal en verre hermétique.

VARIANTE

Hors saison des oranges, vous pouvez remplacer par des pommes ou des poires ou vous pouvez également prévoir en hiver de faire sécher des zestes pour plus tard.