



Granola

anti-gaspi

Ingrédients :

- 300 g de pain de campagne rassis
- 100 g de sucre complet
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 1/2 cuil. à café de vanille moulue
- 3 cuil. à soupe d'eau
- 120 g de petits flocons d'avoine
- 60 g d'amandes
- 60 g de noisettes (ou de noix de cajou)
- 2 cuil. à soupe de graines de tournesol
- 1 pincée de sel non raffiné
- 60 g d'huile de pépins de raisin (ou de tournesol)
- 2 cuil. à soupe de miel foncé (de châtaignier, de forêt, etc.)
- 3 cuil. à soupe de raisins secs

Préparation : 15 minutes

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Coupez le pain en dés. Dans une petite casserole, versez le sucre, la cannelle et la vanille. Ajoutez l'eau et mélangez avec une cuillère en bois. Portez à ébullition pendant environ 30 secondes sans cesser de mélanger la préparation. Retirez du feu.
3. Disposez les dés de pain dans un saladier, versez le sucre fondu et mélangez pour bien les enrober.

Ajoutez les flocons d'avoine, les amandes, les noisettes, les graines de tournesol, le sel et éventuellement les éclats de fèves de cacao. Versez ensuite l'huile et le miel. Mélangez le tout pendant au moins 1 minute avec une cuillère en bois.

4. Étalez le mélange sur une plaque et enfournez pendant 35 minutes. Retirez du four et laissez refroidir le granola, puis ajoutez les raisins secs. Vous pouvez conserver votre granola dans un bocal en verre.