GRANOLA À L'ÉRABLE

MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Voir tous les programmes au Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada
Voir autres programmes liés au Nourriture

Ce granola est délicieux seul ou servi sur du yogourt avec des fruits frais.

Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de sirop d'érable pur
- ¼ tasse (60 ml) d'huile de canola, de pépins de raisins ou d'olive vierge
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille

- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle en poudre
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- 2 ½ tasses (625 ml) de gros flocons d'avoine
- 1 c. à table (15 ml) de graines de chia
- ½ tasse (125 ml) de graines de citrouille
- ½ tasse (125 ml) de raisins secs ou de canneberges séchées (ou un mélange des deux)
- ½ tasse (125 ml) de fruits frais au choix

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C-(350°F)-et tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin. Mettre de côté.
2. Dans un gros bol, mélanger le sirop d'érable, l'huile, l'extrait de vanille, la cannelle en poudre et le sel. Ajouter les gros flocons d'avoine et les graines de chia, bien mélanger pour combiner le tout, en s'assurant que les flocons d'avoine soient bien enrobés. -
3. Étaler le mélange uniformément sur la plaque à biscuits. Cuire pendant 15 à 20 minutes, en retournant le mélange d'avoine à mi-chemin du temps de cuisson.
4. Lorsque les granolas sont légèrement dorées, retirer du four. -Laisser refroidir complètement avant d'ajouter la garniture, comme les graines de citrouille, les raisins secs ou les canneberges séchées. Briser les granolas en morceaux.
5. Mettre quelques cuillerées sur du yogourt, puis ajouter des fruits frais (si désiré). Déguster!

Remarque : Se conserve dans un contenant hermétique jusqu'à deux semaines.