

GRANOLA AU MIEL



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

Emplacement du programme : En ligne

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

Ingrédients

- ½ -tasse (125 ml) de miel
- 1/3 tasse (80 ml) d'huile de canola, de pépins de raisins ou d'olive vierge
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'extract de vanille
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- 3 tasses (710 ml) de gros flocons d'avoine
- 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

GRANOLA AU MIEL | 2

1. Préchauffer le four à 325 °F (165 °C) et tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin. Mettre de côté.
2. Dans un gros bol, mélanger le miel, l'huile, l'extrait de vanille, la cannelle en poudre et le sel. Ajouter les gros flocons d'avoine. 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 18 à 20 minutes, en retournant le mélange d'avoine à mi-chemin du temps de cuisson.
4. Lorsque le granola est légèrement doré, retirer du four. Laisser refroidir complètement avant d'ajouter la garniture, comme les graines de citrouille, les raisins secs ou les canneberges séchées. Briser le granola 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.