

Granola salé



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

25 minutes



Temps total :

40 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 500 g de granola salé) :

100 g d'amandes

1 c.c. de sel

100 g de noix de pécan

1 c.c. paprika

100 g de cerneaux de noix

2 c.c. d'herbes de Provence

60 g de graines de tournesol

60 g de [ghee](#) (ou huile pour cuisson)

30 g de graines de sésame

1 blanc d'œuf

80 g de flocons d'avoine ou de millet

1 c.s. de sirop d'érable

50 g de pignons



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Hacher à l'aide d'un couteau ou d'un robot les amandes, les noix de pécan et les cerneaux de noix
3. Faire fondre le ghee, mélanger tous les ingrédients et disposer le mélange sur une plaque de four
4. Mettre au four à 180° durant 20-25 minutes en mélangeant le granola à mi-cuisson
5. Sortir du four, mélanger encore une fois et laisser refroidir
6. A utiliser par exemple pour saupoudrer sur des salades, des soupes ou des légumes cuisinés (ici saupoudré sur un mélange choux de Bruxelles, carottes et choux romanesco)

Coin des astuces

- Le granola salé peut être parfumé de différentes manières grâce à des épices par exemple orientales comme le ras el hanout (mélange d'épices d'Afrique du nord) ou encore le garam masala (mélange d'épices d'Inde)
- Il se conserve environ 3 semaines dans un bocal hermétique à température ambiante
- Il est aussi possible d'utiliser d'autres fruits à coque non-salés comme des pistaches, cacahuètes ou noix de cajou par exemple