

Granola salé

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : Voici une version salée pour pimper vos salades, vos plats ou encore vos soupes !

Le granola remplacera à la perfection vos croutons et en plus contiendront plus de minéraux et d'oligo éléments.

Vous pouvez varier les graines à volonté !

Pour conserver des gros morceaux, veillez à bien tasser votre mélange sur la plaque au four et à bien le laisser refroidir avant de le mettre dans un bocal hermétique.

(Conservation 1 semaine en moyenne)

Instructions

1. Préchauffez le four à 190° sur chaleur tournante.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier puis étalez le mélange sur une feuille de cuisson. Tassez bien le mélange et faites en sorte qu'il soit bien serré.
3. Cuisez le tout 10 à 12 minutes.
4. Laissez bien refroidir avant de le conserver dans un bocal hermétique.
5. Il n'y a plus qu'à déguster dans vos salades, vos soupes ou sur vos plats pour donner un petit peu de croquant !
6. Il n'y a plus qu'à savourer !



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Flocons d'avoine	40g
Pistaches non salées	1 poignée
Fruits secs divers	1 poignée
Graines de chia	1 càs
Vinaigre balsamique	2 càs
Miel	1 càc
Crème de balsamique	Un petit peu
Épices : sel, piment d'Espelette, Zaaltar	