



## Recette du granola maison noisettes, amandes, lin et sirop d'érable

### INGREDIENTS :

- 1 tasse bien tassée (250 g) de flocons d'avoine\*
- 100 g d'amandes (sous la forme que vous voulez : effilées, entières, concassées- dans mon cas)
- 1/2 tasse (125 g) de noisettes (entières ou concassées)
- 3 C. à soupe de graines de lin
- 2/3 de tasse (env. 150 g – plus ou moins selon les goûts) de raisins secs (ou autres fruits séchés : fraises, canneberges...)
- 2 C.S. d'huile (canola, tournesol, amande grillée... Attention à ce qu'elle résiste bien à la cuisson)
- 4 C.S. de sirop d'érable pur
- 1/2 c.c. de cannelle moulue

### DO IT YOURSELF :

- 1) Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs (flocons d'avoine, amandes, noisettes, graines de lin).
- 2) Verser l'huile et le sirop d'érable et bien remuer pour enrober tout le mélange.
- 3) Sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin, étendre finement le mélange et faire cuire 25-30 minutes à 325° F (160° C), en remuant aux 10 minutes jusqu'à ce que le granola soit doré. (*toasté, si vous voulez ;)*)
- 4) Laisser refroidir complètement. Briser aux doigts les éventuels gros morceaux, ajouter les raisins, mélanger et conserver dans des pots hermétiques (*qui peuvent faire de très beaux et bons cadeaux gourmands !*)

### Notes sur la recette :

\* Ou autres flocons de céréales : blé, orge, riz ou quinoa soufflé. On en trouve au détail (*c'est pratique et économique*) dans les magasins bios type [Frenco](#) à Montréal. On peut bien sûr adapter le granola à ses goûts, l'humeur du moment ou les disponibilités de son garde-manger : ajouter du chocolat, d'autres fruits secs, varier les huiles, remplacer le sirop d'érable par du miel, du sucre ou un mélange des deux, etc. etc.