


Granola local

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

 9 tasses

INGRÉDIENTS

- 4 tasses (1 litre) de flocons d'avoine réguliers
- 1 tasse (250 ml) de graines de citrouille
- 1 tasse (250 ml) de graines de tournesol
- ½ tasse (125 ml) de grains de sarrasin entier
- ¼ tasse (60 ml) de graines de chanvre
- ¼ tasse (60 ml) de sucre d'érable
- ¼ c. à thé (1 ml) de pousse d'épinette ou de sapin moulu (facultatif - voir Astuce)
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) de sirop d'érable
- ½ tasse (125 ml) d'huile de tournesol
- 1,5 à 2 tasses (375 à 500 ml) de fruits séchés au choix (canneberges, bleuets, pommes...)

NOTE

Conserver dans un contenant hermétique à température pièce. Aussi possible d'en faire des petits emballages à offrir en cadeaux gourmands!

VARIANTE

Si vous avez accès à des noisettes locales, remplacer ½ tasse de graines de tournesol ou de citrouille par des noisettes d'ici. Vous l'aimez un brin plus sucré? Pensez à ajouter des pépites d'érable à l'étape 5!



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser 2 tôles de papier parchemin.
2. Dans un grand cul de poule, mélanger l'avoine, les graines de citrouille, les graines de tournesol, le sarrasin, le chanvre, le sucre d'érable, la poudre de conifère et le sel.
3. Dans un petit bol, fouetter le sirop d'érable et l'huile jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et épais. Ajouter dans les ingrédients secs et bien mélanger pour que tout l'appareil soit humidifié.
4. Répartir le mélange sur les deux tôles, l'étaler en une couche de hauteur constante et cuire 30 minutes, en brassant au bout de 15 minutes d'abord, puis au bout 10 minutes ensuite, et enchaîner avec 5 minutes pour terminer en surveillant attentivement. Au besoin, poursuivre à coup de 5 minutes, toujours en surveillant de près.
5. Laisser le granola refroidir et ajouter les fruits séchés.

VARIANTE

Les pousses d'épinettes ou de sapin s'achètent dans les épiceries fines locales et en ligne auprès des cueilleurs. Vous en trouverez peut-être aussi dans les marchés de Noël que vous visiterez! Faute de pousses d'épinette ou de sapin, il demeure possible de faire sécher des aiguilles de sapin naturel non traité et de les réduire en poudre. Bien sûr, le granola sera délicieux si vous n'en avez pas sous la main. À ¼ de c. à thé, le parfum est très léger ; il contribue à la saveur globale sans prendre toute la place. Pour détecter davantage le goût de sapinage, n'hésitez pas à en mettre un peu plus!