

Granola salé

CARIBOU

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

 2 tasses (500 ml)

INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine (gros ou à l'ancienne)

¼ tasse (60 ml) de graines de caméline crues

½ tasse (125 ml) de sarrasin entier cru

½ tasse (125 ml) de fromage fort âgé râpé finement

1 c. à thé (5 ml) de sel

1 c. à thé (5 ml) de poivre des dunes moulu

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de tournesol

1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre

1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable

1 c. à soupe (15 ml) de moutarde forte

NOTE

Se conserve plus qu'une semaine dans un contenant hermétique à température pièce.

VARIANTE

Comme dans les recettes de granola sucré, on peut varier les graines! Par exemple, la caméline et le sarrasin pourraient être remplacées par des graines de tournesol, ou des noix de noyer noir hachées.



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans un gros cul de poule, mélanger l'avoine, les graines de caméline, le sarrasin, le fromage, le sel et le poivre des dunes.
3. Dans un autre bol, fouetter l'huile, le vinaigre, le sirop d'érable et la moutarde.
4. Ajouter le liquide dans le sec et bien mélanger.
5. Étendre le granola sur la plaque en une couche uniforme.
6. Cuire 20-25 minutes en brassant le granola à mi-chemin, après 10-15 minutes. Vérifier quelques fois la cuisson dans le dernier 15 minutes. Le granola devrait être croquant et bien doré.