



GRANOLA À L'ORGE

Bella, l'une de nos jeunes testeuses, a classé ce granola comme son préféré. Dans la mesure où il ne contient aucune noix, il peut faire partie d'une collation nutritive à l'école. Envoyez les enfants avec le yogourt dans un thermos et le granola dans un contenant séparé afin que ce dernier demeure frais et croquant. Préparé avec des flocons d'orge, ce granola est notre façon bien à nous de revisiter les versions traditionnelles à base d'avoine.

 30-60 min  Aucune  1 L (4 tasses)  Oui

60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille crues non salées
60 ml (¼ tasse) de graines de tournesol crues non salées
60 ml (¼ tasse) de quinoa blanc non cuit
60 ml (¼ tasse) de germe de blé
80 ml (⅓ tasse) de miel
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
15 ml (1 c. à soupe) de mélasse
7,5 ml (1½ c. à thé) d'extrait de vanille
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
1 pincée de muscade moulue
0,5 ml (⅛ c. à thé) de sel de mer
500 ml (2 tasses) de flocons d'orge

Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Tapisser une plaque à rebords de 23 x 33 cm (9 x 13 po) avec du parchemin.

Y étaler les graines de citrouille, les graines de tournesol et le quinoa en une seule couche, puis cuire de 4 à 8 minutes, en surveillant de près, jusqu'à ce que le tout soit doré.

Dans une petite poêle à sec, griller le germe de blé de 3 à 5 minutes à feu moyen-doux, en secouant la poêle à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et parfumé.

Dans un bol moyen, fouetter le miel, l'huile, la mélasse, la vanille, la cannelle, la muscade et le sel. Incorporer les graines et le quinoa grillés, le germe de blé et les flocons d'orge.

Tapisser la plaque d'une nouvelle feuille de parchemin. Étaler le granola en une seule couche et cuire au four pendant 7 minutes. Remuer délicatement et poursuivre la cuisson de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que le granola soit doré.

Laisser refroidir et conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines ou au congélateur jusqu'à 3 mois.