

Granola au sirop d'érable et aux noix de pécan



A chaque vacances je fais mon granola maison, et je me suis rendu compte que plus ça allait, plus la rentrée des classes arrivait et je n'avais toujours pas fait mes céréales ! C'était donc sans plus attendre que j'y ai remédié en en faisant lundi. J'avais déjà l'idée dans la tête à quoi il serait et avec quels ingrédients. Donc voilà une nouvelle création de granola, au sirop d'érable et aux noix de pécan ! Il est vraiment délicieux, croustillant et ce bon goût de sirop s'érable...hummm...MIAM !

Pour environ 4 personnes

Ingrédients:

200g de flocons d'avoine

1c. à soupe de graines de sésame noire (vous pouvez très mettre du sésame blanc)

150ml de sirop d'érable

1c. à soupe d'huile neutre

50g de noix de pécan

1 sachet de sucre vanillé

Préparation:

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Mettez dans un saladier les flocons d'avoine ainsi que les graines de sésame.

Versez dans un pot Tupperware (qui se ferme) le sirop d'érable avec l'huile et faites chauffer 1min au four à micro-ondes. Ajoutez-les aux flocons d'avoine et mélangez avec une cuillère jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que tous les flocons d'avoine-graines de sésame en soient bien enrobés.

Répartissez cette préparation sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 30min en remuant-grattant toutes les 10min.

Pendant ce temps, haché les noix de pécan plus ou moins grossièrement. Versez-les dans une petite poêle et faites-les légèrement griller 1min à feu moyen. Versez le sucre vanillé et laissez-le fondre jusqu'à obtention d'un caramel en mélangeant pour enrober les noix de pécan. Versez dans un bol et laissez complètement refroidir.

Le granola cuit, mettez-le dans un saladier, ajoutez les noix de pécan que vous émietterez légèrement puis mélangez.

Versez ce granola dans un pot hermétique. Vous pouvez le consommer ainsi ou avec du yaourt, du lait,...

