

# Le secret d'un granola maison irrésistible

---

## Pourquoi intégrer les fruits secs à votre granola ?

- Apport naturel en énergie, fibres et minéraux essentiels.
- Variété de textures et saveurs pour un petit-déjeuner complet.
- Alternative saine aux céréales industrielles transformées.

## La base idéale (Ratio 3:1)

- 3 parts de flocons d'avoine pour 1 part d'oléagineux (amandes, noisettes, noix).
- Liant : 3 cuillères à soupe d'huile neutre (ou huile de coco fondue) et 4 à 5 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de miel.
- Une pincée de sel marin pour exhausser les saveurs et équilibrer le sucre.

## Étapes de préparation

- Mélangez les ingrédients secs avec le liant jusqu'à enrobage complet.
- Cuisson à basse température (150°C - 160°C) pendant 20 à 25 minutes.
- Remuez à mi-cuisson pour garantir une coloration homogène.
- Laissez refroidir totalement sur la plaque de cuisson pour développer le croustillant définitif.

## Astuces de chef pour un résultat parfait

- Ajoutez les fruits secs tendres (raisins, cranberries, abricots coupés) uniquement après refroidissement pour éviter qu'ils ne durcissent.
- Incorporez un blanc d'œuf battu avant cuisson pour obtenir de grosses pépites croustillantes (clusters).
- Stockez dans un bocal en verre hermétique à l'abri de la lumière et de l'humidité.
- Conservation optimale : jusqu'à 3 semaines.