Granola

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 3 tasses (750 ml) de flocons d'avoine (voir note)
- 1 tasse (250 ml) d'amandes nature concassées
- 1/2 tasse (125 ml) de graines de citrouilles écalées nature
- 1/2 tasse (125 ml) de graines de tournesol écalées nature
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de sirop d'érable
- 1/4 tasse (60 ml) d'huile de canola

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter le sirop, l'huile et bien mélanger.
3. Répartir le mélange sur une plaque de cuisson. Cuire au four environ 30 minutes en remuant toutes les 5 minutes. Laisser refroidir complètement. Si désiré, ajouter des fruits séchés au goût (raisins, canneberges, bleuets, abricots, etc.). Conserver dans un contenant hermétique.

Note: Il est préférable de ne pas utiliser des flocons d'avoine à cuisson rapide, car le résultat est moins craquant.

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 30 minutes
Refroidissement: 1 heure
Quantité: 5 tasses (1.25 litre)

Source: Ricardo, volume 9 numéro 4