

GRIGNOTE MON GRANOLA CUIT

CE BIRCHER AUX ACCENTS AMÉRICAINS
VEUT RENOUVELER VOS DÉJEUNERS...

ET VOS PLATEAUX TV

TEXTE & PHOTO SUCRÉ SALÉ

GRIGNOTAGE

Granola aux fruits secs et fruits rouges déshydratés

Pour 6 personnes

Préparation: 15 min

Cuisson: 25 min

Difficulté: facile

Budget: bon marché

Ingrédients:

- 50 g d'huile de coco
- 12 cl de sirop d'érable
- 250 g de flocons d'avoine
- 1 pincée de sel
- 15 abricots secs
- 125 g de pistaches émondées non salées
- 25 g de fraises lyophilisées
- 65 g de copeaux de noix de coco séchés

Préparation

1. Préchauffez le four à 150 °C (thermostat 5). Dans une casserole, à feu moyen, faites fondre l'huile de coco avec le sirop d'érable.
2. Versez le mélange sur les flocons d'avoine, salez et mélangez à l'aide d'une spatule. Étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourez et faites cuire 20 à 25 minutes, sans remuer.
3. Tournez la plaque dans le four et prolongez la cuisson 5 minutes. Le granola doit être bien doré. Laissez refroidir hors du four.
4. Lorsque le granola est refroidi, cassez-le en morceaux, puis ajoutez les abricots coupés en lamelles, les pistaches hachées, les fraises et les copeaux de noix de coco.
5. Réservez dans un bocal hermétique. Le granola maison se conserve jusqu'à trois semaines.



DÉJEUNER OU PETITE FAIM

Granola aux graines

Pour 6 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min

Difficulté: facile

Budget: bon marché

Ingrédients:

- 150 g de flocons d'avoine
- 75 g de farine de maïs
- 75 g de sucre de canne blond
- 25 g de noix de coco râpée
- 25 g de graines de tournesol
- 25 g de graines de courge
- 50 g de cranberries séchées
- 70 g de beurre
- 60 g de miel liquide

Préparation

1. Préchauffez le four à 160 °C. Faites fondre le beurre et le miel dans une casserole sur feu doux.
2. Dans un saladier, mélangez à la spatule les flocons d'avoine, la farine, le sucre, la noix de coco, les graines et les cranberries.
3. Versez le mélange beurre-miel et mélangez. Étalez finement la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson, enfourez et faites cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le granola soit bien doré.
4. Laissez refroidir le mélange avant de le concasser et de déguster.



GOURMAND CROQUANT PAR JENNIFER SEGUI

THÉ PARFAIT Elle arrive au bon moment pour nos pauses cocooning au coin du feu. La nouvelle Master T, de Special T, permet de surveiller le temps et la température d'infusion des 35 sortes de thé noirs ou verts, infusions, rooibos ou tisanes qui composent la gamme. Autre nouveauté, une fonction latte vient combler les plus gourmands. Master T de Special T, 119 fr. sur special-t.com



MANOR À PETITS PRIX

A l'image d'autres grandes enseignes alimentaires, le rayon food de Manor lance Manor Everyday, une marque de qualité à petits prix. On y trouve une centaine de références, dont des produits courants comme les pâtes ou l'huile, mais aussi du caviar ou des spécialités exotiques. manor.ch



DANS LES COULISSES DES CHEFS

Alain Giroud est journaliste gastronomique depuis plus de 30 ans. Dans cet ouvrage, la plume gourmande de la Tribune de Genève livre anecdotes et témoignages captés autour des plus grandes tables d'ici et d'ailleurs, aux côtés des chefs d'hier et d'aujourd'hui. 40 ans dans les cuisines des grands chefs, Alain Giroud, Ed. Slatkine.

