

Granola à la noix de coco et au cacao



Avis aux amateurs de muesli: ce granola à la noix de coco et au cacao va panacher votre petit-déjeuner et lui apporter une bonne dose de croquant!

Si vous cherchez du granola au supermarché, il vaut mieux être à l'affût de «muesli croquant», comme on appelle généralement ces céréales dans notre pays. Malheureusement, les granolas achetés en magasin contiennent souvent une quantité inutilement élevée de sucre industriel. Celles et ceux qui veulent s'en passer font tout simplement leur propre mélange de céréales. Un autre avantage: les céréales pour petit-déjeuner peuvent être enrichies selon les goûts avec des ingrédients tels que des noix ou des fruits secs. N'ajoutez toutefois ces derniers qu'après la cuisson au four, sinon ils deviendront encore plus durs et secs.

Le granola concocté dans la cuisine de Denner est composé des essentiels flocons d'avoine et enrichi d'amandes, de noix de coco et de nibs de cacao. Il s'agit de fèves de cacao qui sont séchées et brisées en morceaux après la récolte. Ils sont souvent qualifiés de superaliments et apportent au petit-déjeuner une généreuse portion de nutriments.

Le granola est meilleur avec un yogourt ou du lait selon vos préférences.

- 200 g de flocons d'avoine
- 90 g d'amandes allumettes
- 70 g de pétales (ou de chips) de noix de coco
- Une grosse prise de sel
- 25 g de beurre fondu
- 80 ml de miel d'acacia, d'enerBiO par exemple, ou de sirop d'agave
- 20 g de nibs de cacao

1. Préchauffez le four à 150 degrés en mode chaleur inférieure et supérieure. Mélangez tous les ingrédients sauf le beurre, le sirop d'agave et les nibs de cacao.
2. Ajoutez le sirop d'agave au beurre fondu, puis mélangez bien les ingrédients liquides aux secs. Il est préférable d'utiliser une spatule en caoutchouc pour pouvoir presser le mélange afin que le beurre et le sirop d'agave soient bien incorporés aux ingrédients secs.
3. Laissez reposer le mélange pendant 5 minutes, puis répartissez-le sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Cuissez le mélange pendant environ 20 à 23 minutes dans la moitié inférieure du four, en mélangeant deux fois. Attention: l'intensité de la chaleur varie selon le four, il est donc préférable de surveiller de près le granola à partir de la moitié du temps de cuisson, car il peut brûler d'un instant à l'autre.
5. Laissez refroidir le granola et incorporez les nibs de cacao.

Temps de préparation: environ 45 minutes, cuisson comprise