

GRANOLA MARGALEF aux graines germées

ÉTAPE 1 : Le Granola

Préparation : 20 min (compter 2 à 3 jours pour la germination des graines)

Cuisson : 30 à 45 min

Ingrédients :

- Graines germées (obtenues à partir de 100 g de grains pesés secs), au choix : quinoa, sarrasin, seigle...
- 100 g de flocons d'avoine
- 25 g de grains de sarrasins torréfiés à la poêle (kasha)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillère à soupe de purée d'amande
- 1 orange pressée
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

Préparation :

- Préchauffer le four th 6 (180°).
- Mélanger les graines germées, les flocons d'avoine, le kasha, la cannelle.
- Rajouter le reste des ingrédients après les avoir mixés.
- Mélanger puis étaler le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- Enfourner 20 minutes.
- Sortir la plaque du four puis brasser la préparation.
- Enfourner à nouveau 10 à 15 minutes en brassant régulièrement le granola.
- En fin de cuisson, le granola doit prendre un aspect légèrement doré.
- Laisser totalement refroidir avant de stocker ou utiliser.

Remarque : Le brassage du granola lors de la cuisson demande un petit tour de main : il est assez collant au départ, puis a tendance à se désagréger si on le brasse trop fort. Il y a de toute façon un peu de produit qui se perd.

ÉTAPE 2 : Le Granola Margalef

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients :

- 20 g de graines de lin
- 25 g d'abricots secs
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave ou de miel
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande
- 60 ml d'eau
- 100 g de granola (voir- ci-dessus)

Préparation :

- Préchauffer le four th 5-6 (160-180°).
- Prendre un moule à cake et en recouvrir les parois de papier cuisson.
- Mixer les ingrédients (sauf le granola).
- Ajouter le granola puis mélanger.
- Verser l'ensemble dans le moule et bien tasser.
- Enfourner durant 30 minutes.
- Laisser refroidir avant de démouler puis découper des barres.

Remarque : Les barres se conservent parfaitement une dizaine de jours, emballées dans le papier de cuisson, un film alimentaire et placées dans une boîte métallique.

On peut les transporter facilement dans du film alimentaire ou alors dans un sachet en papier.

Valeur nutritive (approchée)

	/ 100 g	/ barre (60 g)
Énergie (kcal)	325	195
Glucides (g)	49	29
Protéines (g)	8	5
Lipides (g)	10	6