

GRANOLA MAISON

INGRÉDIENTS POUR 580 G DE GRANOLA :

- 320 G DE FLOCONS D'AVOINE
- 80 G DE GRAINES DE TOURNESOL
- 80 G DE CACAHUÈTES
- 80 G D'AMANDES
- 20 G DE GRAINES DE LIN (MOULUES)
- 60 ML D'EAU CHAUDE
- 125 G DE COMPOTE DE POMMES (SANS SUCRE)



COMMENT FAIRE:

1. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 150°C EN CHALEUR TOURNANTE OU 180°C À CONVECTION NATURELLE.
2. DANS UN BOL, AJOUTER LES GRAINES DE LIN MOULUES, PUIS VERSER L'EAU CHAUDE. MÉLANGER ET LAISSER REPOSER QUELQUES MINUTES.
3. PRÉPARER UNE PLAQUE DE CUISSON EN LA RECOUVRANT DE PAPIER SULFURISÉ.
4. MÉLANGER LA PURÉE DE POMMES AVEC LE MÉLANGE D'EAU ET GRAINES DE LIN, PUIS REMUER BIEN. AJOUTER LES FLOCONS D'AVOINE, LES GRAINES DE TOURNESOL, LES CACAHUÈTES ET LES AMANDES. MÉLANGER LE TOUT.
5. VERSER LE MÉLANGE SUR LA PLAQUE DE CUISSON ET L'ÉTALER DE MANIÈRE UNIFORME.
6. CUIRE AU FOUR PENDANT ENVIRON 40 MINUTES, EN SURVEILLANT RÉGULIÈREMENT. LORSQUE LE MÉLANGE EST DORÉ, RETIRER LA PLAQUE DU FOUR. À L'AIDE D'UNE CUILLÈRE EN BOIS, MÉLANGER LE GRANOLA ET LE REMETTRE AU FOUR JUSQU'À CE QUE TOUT SOIT DORÉ ET CUIT UNIFORMÉMENT.
7. LE GRANOLA NE DOIT PAS ÊTRE HUMIDE À LA FIN DE LA CUISSON. SI C'EST LE CAS, POURSUIVRE LA CUISSON JUSQU'À CE QU'IL SOIT COMPLÈTEMENT SEC.
8. UNE FOIS LE GRANOLA REFROIDI, LE SÉPARER EN MORCEAUX ET LE CONSERVER DANS UNE BOÎTE HERMÉTIQUE OU DANS UN BOCAL EN VERRE PENDANT 1-3 SEMAINES.

BOUNTY MAISON

INGRÉDIENTS POUR 8 BOUNTY:

- 170 G DE SKYR GOÛT COCO OU NATURE (ALTERNATIVE : FROMAGE BLANC)
- 70 G DE NOIX DE COCO RÂPÉE
- 100 G DE CHOCOLAT NOIR MINIMUM 70%



COMMENT FAIRE:

1. DANS UN BOL, VERSER LE SKYR, PUIS AJOUTER LA NOIX DE COCO RÂPÉE. MÉLANGER JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE HOMOGÈNE.
2. PRÉPARER UNE PLANCHE À DÉCOUPER EN LA RECOUVRANT DE PAPIER SULFURISÉ. À L'AIDE DES MAINS, FORMER DES BOULES, PUIS METTRE AU CONGÉLATEUR PENDANT 1H00.
3. FAIRE FONDRE LE CHOCOLAT AU BAIN-MARIE OU AU MICRO-ONDES.
4. TREMPER LE MÉLANGE NOIX DE COCO RÂPÉE ET SKYR DANS LE CHOCOLAT FONDU JUSQU'À CE QU'IL SOIT COMPLÈTEMENT UNIFORME.
5. METTRE 1H00 AU FRIGO PUIS SERVIR.

BARRES DE CÉRÉALES

INGRÉDIENTS POUR 6 BARRES :

- 140 G DE FLOCONS D'AVOINE
- 50 G DE BEURRE DE CACAHUÈTES
- 50 G D'AMANDES CONCASSÉES
- 70 G DE COMPOTE DE POMMES (SANS SUCRE)
- 1 PINCÉE DE SEL
- 1/2 CAFÉ DE CANNELLE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE MIEL



COMMENT FAIRE:

1. DANS UN BOL, MÉLANGER À L'AIDE D'UN FOUET LA COMPOTE, LE MIEL, LE BEURRE DE CACAHUÈTES, LE SEL ET LA CANNELLE. MÉLANGER JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE HOMOGÈNE.
2. AJOUTER LES FLOCONS D'AVOINE, LES AMANDES. MÉLANGER BIEN LE TOUT AVEC UNE CUILLÈRE EN BOIS.
3. UNE FOIS LA PÂTE PRÊTE, LA VERSER DANS UN PLAT ET APLATIR DE FAÇON UNIFORME À L'AIDE DE VOS MAINS.
4. CUIRE AU FOUR PRÉCHAUFFÉ À 180°C PENDANT ENVIRON 30 MINUTES.
5. LAISSER LE TOUT REFROIDIR, PUIS COUPER LES BARRES.

CARAMEL DE DATTES (PÂTE À TARTINER)

INGRÉDIENTS POUR 1 POT :

- 250 G DE GROSSES DATTES DÉNOYAUTÉES
- 180 ML À 200 ML DE LAIT DE COCO
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE GROS SEL, AJUSTER SELON GOÛT (FACULTATIF)



COMMENT FAIRE:

1. FAIRE BOUILLIR DE L'EAU.
2. LAISSER TREMPER LES DATTES 15 MINUTES, PUIS ÉGOUTTER.
3. MIXER LES DATTES AVEC LE LAIT DE COCO JUSQU'À OBTENIR UNE CONSISTANCE TARTINABLE.
4. AJOUTER LE SEL POUR IMITER UN CARAMEL AU BEURRE SALÉ.