

Granola sarrasin, okara & noix de cajou

par Cecilecooks



Réalisation : 10 minutes
Repos : 3 heures
Cuisson : 45 minutes
Quantité : environ 250 gr de granola
Difficulté : 1

Ingrédients

100 gr de sarrasin (kasha)
35 gr d'okara d'amande
30 gr d'un mélange de graines de tournesol et de courge
20 gr de noix de cajou
20 gr de miel
20 gr de purée de pomme (ou 1 pomme et 1 c. à s. d'eau)
15 gr de Tahini/purée de sésame
1 pincée de sel
facultatif : 1/2 c. à c. de vanille liquide ou de cannelle en poudre

Procédé

- 1 - Faire tremper le sarrasin décortiqué/kasha dans un grand bol rempli d'eau.
- 2 - En parallèle, éplucher, épépiner et couper en gros dés les pommes. Les placer dans une petite casserole avec une cuillère à soupe d'eau et les faire réduire en compote. Réserver alors à température ambiante jusqu'à complet refroidissement.
- 3 - Au bout de deux heures de trempage, égoutter le sarrasin. Le disposer sur un torchon propre et le laisser sécher ainsi pendant 30 à 60 minutes.
- 4 - Préchauffer le four à 150°C. Recouvrir une plaque de cuisson de papier cuisson/silicone.
- 5 - Mélanger le sarrasin égoutté, les grains de courge et de tournesol, l'okara d'amande, les noix de cajou et le sel. Ajouter le miel, la vanille liquide, la compote de pomme et la purée de sésame. Mélanger et bien enduire l'ensemble.
- 6 - Etaler le granola sur le tapis silicone et enfourner immédiatement pour 25 minutes. Au bout de ce temps, retourner le granola en veillant à ne pas trop le mélanger/casser et ainsi conserver des grosses pépites. Poursuivre la cuisson 20 minutes. Puis, laisser le granola totalement refroidir sur la plaque.
- 7 - Quand il est bien froid, casser le granola en grosses pépites et le conserver dans un récipient hermétique.



Coup de fouet

- *d'autres idées* ? Les noix de cajou peuvent être remplacées par des noisettes et des amandes ; le miel par du sirop d'agave ; la purée de sésame par de la purée d'amande.