

# Le Granola Maison Parfait : Énergie et Croquant

---

## Pourquoi privilégier le granola maison ?

- Contrôle total sur la teneur en sucres ajoutés.
- Apport optimal en fibres grâce aux céréales complètes.
- Source durable d'énergie pour éviter le coup de barre de 11h.
- Économique et sans conservateurs industriels.

## Ingrédients de base

- 300g de flocons d'avoine complets (base riche en fibres).
- 100g d'oléagineux concassés (amandes, noisettes ou noix).
- 50g de graines variées (courge, tournesol, chia ou lin).
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale douce (coco ou olive).
- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de miel.
- 1 pincée de sel marin pour rehausser les saveurs.

## Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 160°C.
- Mélangez tous les ingrédients secs dans un grand saladier.
- Ajoutez les ingrédients liquides et mélangez jusqu'à ce que tout soit bien enrobé.
- Étalez le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Enfourez pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une dorure uniforme.
- Laissez refroidir complètement sur la plaque avant de le manipuler pour garantir le croquant.

## Personnalisez votre mélange

- Ajoutez des fruits secs (cranberries, raisins, abricots) uniquement après la cuisson.
- Incorporez des pépites de chocolat noir à 70% une fois le granola refroidi.
- Saupoudrez d'épices comme la cannelle, la vanille en poudre ou le gingembre pour varier les plaisirs.
- Ajoutez de la noix de coco râpée pour une touche exotique.

## Conseils de conservation

- Utilisez un bocal en verre hermétique pour préserver la texture.
- Conservez à l'abri de la lumière et de l'humidité.
- Consommez dans les 3 semaines pour profiter de toute la fraîcheur des céréales.