

# Granola d'automne : poire, noisette, miel

Bonjour à toutes et tous

J'ai toujours été très matinale, alors avec mon mari on s'est organisé pour qu'il gère le petit déjeuner des plus- si-petits-gourmands, tandis que (j'essaye..) de gérer le soir. La conséquence de cette organisation est que je ne vois quasi jamais les gourmands le matin, ni ce qu'ils mettent dans leur bol matinal. Un de ces derniers week-end, le plus grand m'a pris au dépourvu avec un « *j'en ai marre des biscuits que papa nous donne le matin. On peut manger autre chose ?* ». (Je vous passe les discussions avec un mari pour expliquer que les biscuits c'est juste du dépannage). La suite de a discussion sur ses envies a conduit aux « »céréales qui croustillent » et inévitablement aux **granolas**, un mélange de céréales en pépites croustillantes et de noix originaire des états unis. Ces granolas, adaptables à ses goûts, ont eu leurs heures de gloire sur les sites de cuisine il y a un ou deux ans, et restent des valeurs sûres côté recette.

A octobre, j'ai imaginé un **granola d'automne** avec « ce qu'il y avait à la maison » : **noisettes**, du **miel**, et pour une note sucrée des morceaux de fruits. Plutôt que de m'orienter vers les classiques raisins secs/pruneaux/etc, je tentais de faire de la **poire** séchée, donc la douceur devait se marier à la noisette. Au final, j'en préparais un plein bocal, qui attendit le lendemain pour être testé. Le plus grand m'a dit m'a ensuite assuré que « *c'était de la boulette* » (=trop bon, oui il commence a apprendre des mots « chelou » :p ) et le pot n'a pas fait trois jours.

En ayant déjà refait une fois, je me suis dit que la recette de ce granola d'automne pouvait vous intéresser. Cela permet de changer, et se déguste du petit déjeuner au dessert. Bonne journée !

- GRANOLA D'AUTOMNE -  
(POIRE, NOISETTE, MIEL)



## **Recette : Granola automne, poire, noisette, miel**

**Saison de la recette : Mi Août- Mars**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 1 bocal de 500 ml environ :

- 100 g de flocons de céréales ou de flocons d'avoine (1)
- 3 cuillerées à soupe de miel liquide (2)
- 40 g de noisettes
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 2 cuillerées à soupe d'eau
- 2 petites poires

### **Réalisation**

- Lavez les poires, pelez les, retirez le trognon puis coupez en petits dés. Disposez sur une plaque de cuisson four recouverte d'un papier cuisson puis enfournez pour 30 minutes à 180°.
- Entre temps, dans un bol, placez le miel, l'huile et l'eau puis faites chauffer.
- Placez les céréales dans un saladier puis versez y le liquide chaud. Mélangez bien et laissez refroidir.
- Concassez les noisettes grossièrement.
- Sur une 2e plaque de cuisson four recouverte de papier cuisson étalez les céréales en essayant de « grouper » par pépites. Placez les noisettes concassées à côté.
- Enfournez pour 15 minutes à 180°C (3). Mélangez les céréales à mi

cuisson pour qu'elles dorent sur tous les côtés.

- Assemblez le tout dans un bocal une fois tous les éléments refroidis
- 

#### **Astuces :**

- (1) Vous pouvez utiliser les mélanges multi flocons de céréales pou
  - (2) Pour un granola noisette très automnal, utilisez du miel de châtaigner. Cela plairait sans doute un peu moins aux petits, mais cela renforce les saveurs.
  - (3) Synchronisez vous pour enfourner les céréales au bout de 15 minutes de cuisson des poires, et permette de grouper les cuisson. Cela permet d'économiser l'énergie.
  - Conservation : 1 mois sans problème dans les placards, à l'abri de la lumière.
-



**Découvrez pour les petits déjeuner d'automne**

- [Cake pruneaux et chocolat](#)
  - [Caramel chaud](#) (en photo)
  - [Compote Pomme Nashi](#)
-