

Granola sarrasin, amandes et pruneaux

Bonjour à toutes et tous

Avec le confinement, nous nous sommes interdit (ou presque) de « faire un saut » pour des courses lorsqu'il nous manque qu'une ou deux ingrédients « critiques ». On essaye de prévoir au mieux pour une unique session de courses, et si on s'est loupés, on (je) essaye de faire avec. Au final l'exercice est sympa car cela oblige à être un peu plus créatif en cuisine et surtout s'exercer avec des ingrédients moins courants.

Dernièrement, il y a eu un loupé sur les céréales à petit déjeuner d'un des petits gourmands. Ce matin là, je me suis précipitée devant le placard, ai vérifié s'il n'y avait pas de paquet de céréales mal rangé, puis ai pris une décision : je vais essayer de faire un [granola](#). Pas de flocons d'avoine/de riz, base des « granolas » mais du sarrasin, des amandes ou noisettes, des raisins secs et pruneaux. Allons donc, en 10 minutes chrono j'ai tenté quelque chose, non plat avec des pépites de granola et du chocolat mais des petits grains sucrés et des fruits séchés comme les [pruneaux](#). Et au final ... ces céréales maison ont beaucoup plu. Quand j'ai revu le petit gourmand en mettre sur son yaourt le soir, j'ai su avoir décroché une petite victoire.

Je voulais donc vous partager cette idée, qui peut peut être vous dépanner en cas de situation / gourmandise critique. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- GRANOLA EXPRESS
SARRASIN, AMANDES, PRUNEAUX -



Recette : Granola sarrasin, amandes et pruneaux

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Pour 1 petit pot :

- 100 g de sarrasin grillé / kasha
- 30g d'amandes entières
- 30 g de sucre
- 8 pruneaux (1)

Réalisation

- Commencez par faire cuire le sarrasin grillé 2 minutes dans de l'eau bouillante (Le principe est de le sous cuire d'1 à 2 minutes par rapport au temps des instructions du paquet, afin d'assouplir le granola tout en le gardant légèrement croquant). Égouttez soigneusement
- Concassez les amandes, coupez les pruneaux en petits dés. Réhydratez les pruneaux dans un peu d'eau s'ils ont un peu attendu dans votre placard.
- Faites fondre le sucre dans une grande poêle jusqu'à un début de caramélisation. Ajoutez alors le sarrasin grillé et mélangez pour bien enrober.
- Ajoutez les autres ingrédients, mélangez bien pour homogénéiser les saveurs.?

Réservez ce « granola sarrasin » dans un pot, à l'abri de la lumière

Astuces :

- Conservation du granola sarrasin : Facile 1 mois s'il tiens jusque là ☐
 - Ajoutez d'autres fruits séchés de votre choix (abricots, raisins secs..) pour varier les saveurs
-