



Porridge aux fruits frais et oléagineux

Granola maison



Flocons d'avoine



Flocons d'avoine



Granola maison

INGRÉDIENTS

8

- 300 g de flocons d'avoine
- 75 g d'abricots secs
- 75 g de raisins secs
- 50 g d'amandes ou noisettes
- 50 g de graines au choix (courge, tournesol, sésame, mélange...)
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 6 c. à s. de miel

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Hacher grossièrement les abricots secs et les amandes ou noisettes.
3. Mélanger les flocons d'avoine, l'huile d'olive, le miel, les amandes ou noisettes et les graines dans un plat.
4. Graisser une plaque allant au four ou y placer un papier cuisson.
5. Répartir le mélange sur la plaque, en fine couche. Il peut y avoir des grumeaux.
6. Cuire 15 minutes
7. Ajouter les fruits séchés et mélanger.
8. Cuire encore 10 minutes.
9. Laisser refroidir et déguster.

Variante : vous pouvez remplacer les abricots par d'autres fruits secs : dattes, figues ou pommes séchées.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
342kcal	14g	43g	6g	8g

viasano.be



Porridge aux fruits frais et oléagineux

INGRÉDIENTS

1

- 250 ml de lait demi-écrémé
- 4 c. à s. de flocons d'avoine (40 g)
- 1 c. à c. de sucre ou cassonade
- 1 fruit de saison
- Fruits oléagineux ou graines au choix : le creux d'une main

PRÉPARATION :

1. Porter le lait à ébullition.
2. Ajouter les flocons d'avoine et le sucre.
3. Mélanger et laisser mijoter quelques minutes jusqu'à épaississement de la préparation.
4. Placer la préparation dans un bol ou une assiette creuse.
5. Ajouter le fruit coupé en dés et les fruits oléagineux ou les graines.
6. Déguster tiède ou froid.

Variante : vous pouvez également utiliser des fruits surgelés.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines
473kcal	18g	55g	9g	18g

viasano.be