GRANOLA POUR TOUS LES GOÛTS

Que ce soit pour un petit-déjeuner ou un en-cas, la granola est à la fois gourmande et nutritive. Elle se décline de mille façons. Nous vous proposons une recette de base et des idées de variantes, pour convenir à tous les goûts sans pour autant changer de recette !



1 plaque de four

Ingrédients

- 500 g de flocons d'avoine fins
- 50 g de farine
- 70 g de sucre
- 1 c à c de sel fin
- 50 g de beurre fondu ou huile
- 150 g (= ml) d'eau

Méthode

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients sauf le beurre et l'eau.

Faire fondre le beurre à feu très doux et ajouter. Bien mélanger puis ajouter l'eau.

Il faut maintenant mélanger jusqu'à obtenir la texture souhaitée : la granola doit former des agglomérats de taille moyenne. Si vous souhaitez des morceaux de plus grosse taille, ajoutez un peu d'eau, 20ml à la fois.

Étalez sur une plaque de cuisson et ajoutez éventuellement des graines oléagineuses en les répartissant à la surface. Enfournez (sans préchauffage) à 140°C pendant 1 heure, idéalement à chaleur tournante.

À la sortie du four, la granola sera encore légèrement molle, elle prendra sa consistance finale en refroidissant. Elle doit être bien croquante.

Les ingrédients qui ne nécessitent pas de cuisson peuvent être ajoutés à ce moment.

Points clés

Idéalement, il faut parvenir à cuire la granola sans la faire dorer. Pour cela il faut bien respecter la cuisson lente à basse température. Il peut être nécessaire, selon le four, de tourner la (les) plaque(s) à mi-cuisson. Si vous préférez un goût légèrement grillé, vous pouvez augmenter la chaleur à 170°C, cuire pendant 45 minutes.

Pour avoir des petits agglomérats croustillants, il est important de choisir des flocons d'avoine fins. La mention « fins » doit clairement être indiquée sur le paquet. La quantité d'eau va aussi beaucoup influencer la texture. Si vous préférez de gros morceaux, vous pouvez augmenter l'eau, mais il faudra probablement allonger de 15 minutes le temps de cuisson.

© EcoCultura - Ce contenu est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'utilisation commerciale (CC BY-NC). Vous pouvez partager ce contenu en citant l'auteur, mais toute utilisation commerciale est interdite.

Personnalisation

Graines oléagineuses : elles sont un bon ajout mais elles peuvent modifier la texture de la granola, il vaut mieux les ajouter sur la plaque de four au dernier moment.



Chocolat / cacao : pour une granola plus gourmande de temps à autre, on peut ajouter 30 g de poudre de cacao avec les ingrédients secs. Cela va apporter de l'amertume donc il peut être nécessaire d'ajouter du sucre. Une fois la granola complètement refroidie, on peut également ajouter des pépites de chocolat.

Farines : toutes sortes de farines peuvent être utilisées dans la recette sans adaptation nécessaire, y compris les farines sans gluten. La poudre de caroube est considérée comme une farine.

Epices : de la cannelle ou d'autres épices pâtissières peuvent être ajoutées avec les ingrédients secs, compter environ deux cuillères à café bombées.

Fruits déshydratés : ils conservent une partie d'humidité et supportent mal la cuisson (goût désagréable). Il est donc conseillé de les ajouter dans l'assiette seulement au moment de consommer la granola. S'ils sont conservés dans le même récipient que la granola ils vont lui faire perdre son croquant. S'ils sont passés au four, ils vont prendre un goût désagréable. Les fruits lyophilisés en revanche ne posent pas de problème pour la conservation mais ne doivent pas être cuits.

Flocons : il existe une diversité de céréales en flocons qui peuvent remplacer une partie des flocons d'avoine. Pour garder un goût et une texture agréables, il est conseillé de ne pas remplacer plus d'un tiers (env. 150 g). Le choix entre la version « fins » ou « entiers » est personnel. Les fins garderont la texture initiale, les entiers apporteront de la variation.

Matières grasses : toute matière grasse peut être utilisée sous forme liquide (faire fondre dans le cas contraire). L'huile d'olive peut apporter un goût particulier, limiter sa part à 50% de la matière grasse. Faire de même pour d'autres huiles au goût prononcé.

Levain : une partie de l'eau et toute la farine peuvent être remplacées par du levain 70%. Ajouter 80 g de levain remplace donc toute la farine et 30 g d'eau. La quantité d'eau finale ne sera plus que de 120 g. L'ajout de levain améliore la digestibilité de la farine, mais pas celle des flocons d'avoine. Ce n'est pas une recette fermentée.

Barres de céréales : pour réaliser des barres de céréales, compter environ 50 grammes d'eau en plus. Bien amalgamer et lisser l'appareil sur la plaque, puis découper les barres dès la sortie du four. La durée de cuisson est inchangée. Conseil pour les fruits déshydratés : utiliser un moule à barres et disposer les fruits entiers ou de préférence hachés sur le fond du moule avant de déposer l'appareil de flocons d'avoine.

