



Granola salé pour vos soupes et salades

[ACCOMPAGNEMENTS](#) - [RECETTES](#)



NOMBRE DE PORTION : 2 1/3 TASSES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de graines de tournesol
- 1/2 tasse d'amandes effilées
- 1/3 tasse de graines de citrouilles crues
- 4 c. table d'huile d'olive
- 1 blanc d'oeuf
- 1 c. soupe de sirop d'érable
- 1 c. table de paprika fumé ou régulier
- 1 c. thé de cumin en poudre
- 1 c. thé de graines de cumin
- 1 c. thé de curcuma
- 1 c. thé de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 325 F.
2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les graines et les épices.
3. Dans un autre bol, fouetter légèrement le blanc d'oeuf. Ajouter l'huile et le sirop d'érable.
4. Verser le mélange liquide sur le mélange de graines et bien mélanger.
5. Étendre le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin en une couche mince.
6. Cuire en brassant aux 10 minutes sur la grille du centre pendant 22-25 minutes ou jusqu'à le tout

soit bien grillé.

7. Laisser refroidir et conserver dans un plat hermétique.
8. Ajouter à vos soupes ou à vos salades.