



GRANOLA AUX ÉPICES

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 25 minutes • Pour 2 personnes



INGRÉDIENTS

- 35 g de noix de cajou*
- 35 g d'amandes* complètes ou mondées
- 20 g de graines de tournesol
- 30 g de graines de courge
- 50 g de petits flocons d'avoine*
- ½ c à c de paprika doux
- ½ c à c de curry
- persil
- ½ gousse d'ail émincée (ou 1 c à c d'ail moulu et séché)
- 2 c à s de levure maltée
- sel non raffiné
- 3 c à s d'huile « Futures mamans Quintesens »

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 140 °C.
2. Dans un grand bol, verser les noix de cajou, les amandes entières ou concassées grossièrement (avec un couteau ou un pilon), les graines de tournesol et les graines de courge.
3. Ajouter les petits flocons d'avoine, le paprika, le curry, l'ail, la levure maltée, une pincée de sel et l'huile puis mélanger.
4. Étaler le tout sur une plaque de cuisson et enfourner pour 25 minutes.
5. Laisser refroidir puis incorporer les feuilles de persil hachées avant de déguster !

Ajouter ce granola en topping à toutes vos salades complètes à base de céréales (quinoa), légumineuses (lentilles corail), légumes crus (avocat) ou cuits (courge rôtie) et légumes (salades et aromates) !

Le Fenouil
biocoop
www.lefenouil-biocoop.fr



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouz
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr