

... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du MARDI 12 mai

Granola sur nuage de vanille et lit de fruits rouges

Ingrédients : pour 4 personnes (Prévoir 500 g de fruits rouges)

Pour le Granola :

- 100g de flocons d'avoine nature
- 15 g de poudre de coco
- 50 g de fruits à coque au choix (amandes, noix de Pécan, cajou...)
- 75ml d'eau bouillante
- 10 g de miel ou sirop d'érable ou sirop d'agave
- 10 g d'huile de coco
- Cannelle

Pour le nuage de vanille :

- 250 g de fromage blanc 0%
- 1 jaune d'œuf + 3 blancs
- 1 sachet de sucre vanillé
- Graines d'une gousse de vanille ou vanille en poudre

Préparation :

Pour le Granola :

- Mélanger les flocons d'avoine à la poudre de coco.
- Ajouter les oléagineux écrasés grossièrement.
- Mélanger l'huile de coco encore solide, le miel, la cannelle. Y ajouter 75 ml d'eau bouillante. Mélanger jusqu'à ce que l'huile de coco soit liquide.
- Incorporer le 2nd mélange au 1er. Mélanger avec les doigts pour bien imbiber l'ensemble des flocons d'avoine. Réserver 10 min, le temps de préchauffer le four à 180°.
- Étaler le granola sur du papier cuisson et enfourner 15-20min. Remuer toutes les 5 min pour dorer uniformément. Lorsqu'il obtient la couleur souhaité, éteindre le four et l'entrouvrir. Laisser 10 min de plus. Puis réserver à l'air ambiant.

Pour le nuage de vanille :

- Battre le jaune d'œuf avec le sucre et la vanille. Y incorporer le fromage blanc.
- Battre les blancs d'œufs frais en neige ferme (dans un récipient resté 15min au frigo)
- Incorporer le 1er mélange au 2nd, délicatement pour conserver l'effet mousseux.
- Réserver au frais !

FINAL : le montage

- Faites comme vous le souhaitez, une idée en photo : une couche de fruits rouges, le nuage et du granola pour finir! Ajouter un zeste de citron pour plus de fraîcheur...



BON REGAL !