

LA RECETTE du LUNDI



barres croquantes aux fruits secs & cranberries

gouter



INGRÉDIENTS

- 100 g d'amandes entières
- 100 g de noisettes entières
- 100 g de noix de pécan
- 100 g de cranberries séchées
- 200 g de flocons d'avoine
- 150 g de miel
- 50 g de sucre brun
- 50 g de beurre
- 1 c. à café de vanille liquide
- 1 pincée de sel
- (Optionnel) 50 g de pépites de chocolat noir

 Pour 15 barres



PRÉPARATION :



- 1. Griller les fruits secs
 - Préchauffez le four à 180°C.
 - Étalez les amandes, noisettes et noix de pécan sur une plaque.
 - Faites-les griller 10 minutes, puis laissez refroidir et hachez-les grossièrement.
- 2. Préparer le mélange sec
 - Dans un grand saladier, mélangez :
 - flocons d'avoine, fruits secs hachés et cranberries.
- 3. Faire le sirop
 - Dans une casserole, faites fondre le beurre avec le miel et le sucre brun.
 - Portez à ébullition 2-3 min jusqu'à ce que ça épaississe un peu.
 - Hors du feu, ajoutez la vanille et une pincée de sel.
- 4. Mélanger & mouler
 - Versez le sirop chaud sur le mélange sec.
 - Remuez bien pour enrober tous les ingrédients.
 - Tapissez un moule (env. 20x30 cm) de papier sulfurisé.
 - Versez la préparation, tassez fermement avec le dos d'une cuillère.
- 5. Cuisson
 - Enfournez à 160°C pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce que les bords soient dorés.
 - Laissez refroidir totalement dans le moule.
- 6. Finition chocolat (optionnel)
 - Une fois refroidies, démoulez, coupez en barres.
 - Faites fondre les pépites de chocolat et arrosez les barres ou trempez une extrémité pour le style.
- 🧠 Astuces & conseils
 - Pour un résultat bien croquant : ne coupez qu'une fois totalement froid.
 - Remplace les cranberries par des raisins secs, figues, abricots ou dattes.
 - Ajoute des graines de lin, tournesol ou chia pour un effet encore plus "granola".
 - 100% vegan ? Remplace le beurre par de la margarine végétale et le miel par du sirop d'érable ou d'agave.

