



GRANOLA DE SARRASIN GERMÉ – L'IDÉAL DU MATIN !

Il y a des aliments qui m'étaient inconnus jusqu'à ce que je change d'alimentation. J'ai aussi découvert ce qu'est un petit-déjeuner, le manger et surtout l'apprécier. Avant, j'avalais deux tasses de café sucré, et ma journée pouvait commencer. Maintenant, ce commencement de journée s'est considérablement allongé. D'abord, je bois un jus de citron, ensuite, je prépare mes fruits, puis je décide sous quelle forme je vais les manger et seulement je m'autorise à déguster ce qui est probablement devenu mon repas préféré ! Comme j'aime varier les plaisirs et que je suis parfois pressée, j'ai élaboré mon granola, selon mes goûts (du moment en tout cas). Et pour l'instant, j'ai jeté mon dévolu sur le granola de sarrasin... Mmmmh !

J'ai réalisé ce granola au déshydrateur puisque je possède cette incroyable machine, mais tu pourrais très bien utiliser ton four à la température la plus basse. Peut-être auras-tu envie d'ajouter certains ingrédients et d'en retirer d'autres, le but ici est de trouver ce qui te plait le mieux. L'idée est d'avoir les bases : une base (ici le sarrasin), et un liant (ici, une poire et une pomme mixées).

Tu l'as déjà remarqué, le sarrasin ne me laisse pas indifférente. T'ai-je déjà dit qu'il ne s'agit pas d'une céréale mais d'une graine ? Un peu comme le quinoa. L'avantage de ces deux petites graines, c'est que ce sont des protéines complètes, en clair, elles possèdent la chaîne de tous les acides aminés essentiels que l'organisme ne peut produire seul. Ce qui est rare pour des végétaux car il manque toujours un acide aminé que ce soit dans les légumineuses ou dans les céréales. Sais-tu que quand tu fais germer les céréales et les légumineuses, cet acide aminé manquant apparaît ? La nature est quand même incroyable ! Encore une raison supplémentaire de faire germer ces ingrédients avant de les consommer.

Germer ? Pour rappel, par exemple, tu souhaites cuisiner des lentilles. Tu les fais tremper pendant 12h dans de l'eau, ensuite, tu vides l'eau, tu les rinces correctement et tu les fais germer dans un pot tête en bas pour que le surplus d'eau s'évacue jusqu'à ce qu'une petite pousse sorte des grains.

Pour une bonne réserve de granola, tu as besoin de :

300 gr de sarrasin cru, que tu fais germer (oui je reviens toujours avec le sarrasin germé, dont tu as

découvert la technique [ici](#))

1 poignée de raisins secs

2 poignées de cranberries

2 pommes

2 poires

1/2 banane

2 c à s de miel

Tu mixes une pomme et une poire que tu mélanges avec les deux cuillères à soupe de miel au sarrasin. Ensuite, tu ajoutes la banane, la pomme et la poire restantes détaillées en petits dés ainsi que les autres ingrédients. Sur la plaque de ton four ou de ton déshydrateur, tu formes des petits tas et tu fais cuire à 50° au four (40-42° pour le déshydrateur) pendant 12h ou jusqu'à ce que ton sarrasin soit croustillant.

Je coupe quelques fruits frais, et j'ajoute du lait végétal, un régal !

Et toi, comment aimes-tu ton petit-déjeuner ?