

**alimentarium**



# **Les petits déjeuners**

# Les petits déjeuners

## Granola

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

160 g de flocons d'avoine

---

40 g de noix de pécan

---

40 g de quinoa

---

40 g d'amandes effilées

---

40 g de graines (courge, tournesol, chia, lin au choix)

---

40 ml d'huile de tournesol

---

40 ml de sirop d'érable

---

4 g de cannelle

---

40 g de raisins secs

---

### Réalisation

- Mélanger tous les ingrédients sauf les raisins secs
- Cuire à la poêle sur feu moyen - doux pendant 25 à 30 minutes, thermostat 6 à 7
- Ajouter les raisins secs et mélanger jusqu'à complet refroidissement
- Conserver dans un bocal et servir avec du yaourt

## Yaourt

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

680 g de lait

---

100 g de yaourt de la veille

---

### Réalisation

- Mesurer le lait et ajouter le yaourt de la veille
- Fouetter à froid
- Mettre dans les pots à yaourt en verre jusqu'au 3/4
- Mettre au Hold O'Mat pendant toute la nuit à 42°C
- Inscrire la date de fabrication pour chaque yaourt DLC 15 jours