

*Les recettes d'Aromarie*  
*Je fais moi-même*  
*mes granolas et*  
*barres de céréales*



**Marie-noëlle Bouissy-Aromarie**

Ortho-naturopathe

**06 33 60 84 53**

**[www.aromarie-naturo.com](http://www.aromarie-naturo.com)**

## GRANOLAS ET BARRES DE CEREALES

Le granola est un mélange de céréales, fruits secs et à coques pour mélanger à du yaourt, du lait ou une boisson végétale pour vos petit-déjeuner.

### Mon Granola « maison » aux épices « spéculoos »

200 g de flocons mélangés (avoine, sarrasin, riz soufflé, maïs...)

30 g de cranberries

30 g de graines de tournesol

2 càs de de sirop d'érable

2 càs d'huile d'olive

1 càc de mélange d'épices « spéculoos »



Mélanger les flocons, les graines et les épices puis arroser du sirop et de l'huile, mélanger doucement.

Etaler sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire 30 mn à 150°.

Laisser refroidir, ajouter les cranberries et mettre dans un récipient hermétique.

### Granola fruité à la citronnelle

120 g de flocons d'avoine + 100 g de flocons d'épeautre

40 g d'amandes concassées + 40 g d'abricots secs en dés

20 g de raisins + 15 g de noisettes concassées

2 càs de miel

2 càs d'huile de coco

1 càc de citronnelle moulue



Mélanger les flocons, la citronnelle et les fruits secs, ajouter le miel et l'huile de coco, bien mélanger.

Verser dans la plaque du four sur du papier sulfurisé et faire cuire 30-35 mn à 150°.

Laisser refroidir, ajouter les fruits. Conserver dans 1 pot hermétique.

### Granola complet à la fève de Tonka

200 g de flocons de sarrasin ou 1 mélange de flocons

50 g de fruits secs au choix

40 g de graines mélangées

120 g de noix mélangées

3 càs de son d'avoine

1 càc de fève de Tonka râpée



80 g de purée de pommes

2 càs de purée d'amandes complètes, noisettes...

2 càs de miel

Mélanger tous les ingrédients secs.

Faire chauffer doucement à la casserole, la compote et les purées.

Ajouter le mélange sec et bien remuer.

Etaler sur la plaque du four sur du papier et faire cuire 30 à 40 mn à 150°.

Faire refroidir et conserver dans 1 pot fermé.

### Mes barres de céréales « pain d'épices »

200 g de flocons d'avoine

75 g de fruits séchés

50 g de noisettes, cajou, amandes, noix ... grillées et hachées grossièrement

100 g de sirop d'érable ou d'agave (ou moitié-moitié)

100 ml d'huile de coco ou de noisette

1 càc de mélange pain d'épices

Faire chauffer sans bouillir le mélange sucre-huile-épices en mélangeant bien au fouet.

Ajouter les fruits secs et les flocons mélangés.

Etaler la préparation dans un moule rectangle ou carré garni de papier sulfurisé

Et faire cuire 20 mn environ à 180°

Laisser tiédir 10 mn et couper en barres, les conserver dans une boîte en fer ou hermétique.

**Variante** : pour les « sans gluten » remplacer les flocons d'avoine par des flocons de riz et de sarrasin.

Vous pouvez aussi ajouter du son d'avoine pour les fibres, dans ce cas il va remplacer une partie des flocons.

### Barres au granola

100 g de dattes

2 càs d'huile de coco

2 càs de purée de pommes + 3 càs de purée d'amandes

1 càs de graines de lin moulues

200 g de granola de votre choix

Faire tremper les dattes dans un peu d'eau tiède.

Faire fondre l'huile de coco.

Mélanger les 2 purées, l'huile et les graines de lin.

Egoutter et mixer les dattes avec le mélange.

Amalgamer avec le granola, si besoin à la main.

Répartir uniformément dans un moule chemisé de papier sulfurisé, couvrir et laisser reposer 1 nuit au froid.

Le lendemain, démouler, couper en barres et envelopper chaque barre dans du papier ou du film transparent.



### **Barres énergétiques aux flocons de céréales et à la banane**

125 gr de flocons de céréales mélangées

40 gr de sucre rapadura

2 càs de sirop d'agave

1 grosse banane

30 gr de poudre d'amande

Faire chauffer dans une casserole, le sucre, le sirop et la banane écrasée jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

Retirer du feu et ajouter la poudre d'amande et les flocons de céréales. Mélanger bien le tout de façon à ce que les flocons soient complètement enrobés.

Préchauffer le four 10 mn à 180°C.

Verser la préparation dans un moule à cake rectangulaire chemisé. Tasser bien avec le dos d'une cuillère en bois.

Enfourner 15 mn à 180°C. Laisser refroidir complètement avant de démouler.



### **Barres moelleuses aux fruits secs**

100 g de poudre d'amandes

100 g de poudre de noisettes

80 g de fruits à coques mélangés

120 g de fruits secs mélangés

50 g de sirop d'agave

50 g de miel

2 blancs d'œufs

Hacher grossièrement les fruits à coques, couper en dés les fruits secs, les mélanger aux 2 poudres amandes et noisettes.

Battre et bien mélanger le miel et le sirop, puis l'incorporer au blanc d'œuf et battre pour obtenir un mélange mousseux.

Mélanger les deux et verser dans un moule chemisé.

Cuire 20 mn environ à 160°.

Laisser refroidir, démouler et couper en barres.



### **Boules énergétiques orange - cannelle**

80 g de mélange figes et pruneaux

1 càs d'huile de coco

200 g de céréales mélangées

40 g de purée d'amandes

1 càs de marmelade d'orange

1 càc de cannelle râpée

1 càs de zeste d'orange râpé

20 g de coco râpé

Mixer les figes et les pruneaux, faire fondre l'huile de coco et mélanger tous les ingrédients sauf le coco en terminant par les flocons.

Façonner des boules et les rouler dans le coco râpé. Réserver au froid.

