

MUESLI AU THYM maison



TEMPS DE PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



TEMPS DE CUISSON
-30 MIN.

INGRÉDIENTS

- 30 g pistaches (non salées)
- 35 g noisettes
- 1 ½ c. à soupe graines de tournesol
- 1 ½ c. à soupe graines de lin doré
- 1 ½ c. à soupe graines fenouil
- 100 g flocons 5 céréales
- 2 ½ c. à soupe thym frais (ou séché)
- 1 ½ c. à café sel
- 2 c. à soupe huile noisette
- 1 c. à soupe huile pistache

Faites griller à sec les noisettes et les pistaches dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

(Attention, ça met un petit peu de temps au départ mais une fois que ça commence à prendre, il faut rester très vigilant parce que ça brûle très vite ! Si vous ne connaissez pas encore la technique, je vous conseille de tester. C'est en fait ce qu'on appelle "torréfier", ça marche pour tous les fruits secs - noisettes, amandes, pistaches, noix... - Vous verrez que ça fait ressortir beaucoup plus le goût des fruits secs !... Suivant les cas, on peut également répartir les fruits secs sur une plaque et faire cuire au four).

Laissez refroidir.

Préchauffez le four à 150°C.

Une fois tiédis, mettez les fruits secs dans le bol d'une moulinette ou un mixeur et commencez à hâcher grossièrement.

Ajoutez les graines (tournesol, lin et fenouil) et redonnez un petit coup de moulin.



Transvasez le mélange fruits secs & graines dans un bol/saladier, puis ajoutez les flocons de céréales, le thym et le sel. Mélangez. Versez les huiles (noisette et pistache) et mélangez bien.

Étaler uniformément sur une plaque de cuisson et enfournez 25 minutes. Le muesli doit devenir légèrement doré et croustillant.

À la sortie du four, laissez complètement refroidir la plaque de cuisson (moi je laisse toute la nuit).

Conservez dans un bocal hermétique (idéalement en verre). Je le garde comme ça pendant plusieurs mois (dans du verre !) et pour l'instant, je n'ai pas eu de problème.

