



# Déjeuner d'automne

## Ingrédients

### Pour le granola

- 60 ml (1/4 tasse) de gras (beurre non salé ou margarine)
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre (cassonade, sucre blanc granulé, miel ou sirop d'érable)
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
- 30 ml (2 c. à soupe) de fruits séchés, au choix (caneberges, raisins, abricots, dattes, etc.)

### Pour la compote de pommes

- 30 ml (2 c. à soupe) de gras (beurre non salé ou margarine)
- 4 pommes de taille moyenne avec la peau, coupées en petits cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre, de miel ou de sirop d'érable (facultatif)
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue

### Pour la préparation finale

- 500 ml (2 tasses) de yogourt nature



## Étapes de la préparation

### Pour le granola

- 1 Dans une poêle, fais fondre le gras à feu moyen. Verse ensuite le sucre de ton choix et mélange bien.
- 2 Ajoute l'essence de vanille et les flocons d'avoine. Mélange pour que les flocons soient bien enrobés.
- 3 Poursuis la cuisson environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que les flocons soient dorés.



- 4 Mets les fruits séchés. Mélange et verse le tout dans une assiette. Laisse refroidir au moins une heure sur le comptoir.

### Pour la compote de pommes

- 5 Dans une poêle, fais fondre le gras à feu moyen. Ajoute les cubes de pommes.
- 6 Ajoute le reste des ingrédients et mélange. Couvre la poêle pour accélérer la cuisson.
- 7 Après 5 minutes, vérifie si les pommes sont cuites. Sinon, poursuis la cuisson quelques minutes.



### Prépare ton déjeuner

Verse 60 ml (1/4 tasse) de yogourt nature dans un petit pot. Ajoute 60 ml (1/4 tasse) de compote de pommes. Puis ajoute du granola sur le dessus. Déguste !

