

Salades et soupes de fruits

Salade de fruits et granola au chocolat



1h05 15 min 20 min 30 min 550

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du granola

- 1 Préchauffer le four à 150 °C (Th. 5).
- 2 Verser l'huile de coco dans une casserole sur feu doux.
- 3 Ajouter la compote de pomme, le miel et le cacao. Mélanger et laisser fondre sur feu doux.
- 4 Concasser grossièrement les amandes entières.
- 5 Choisir des amandes sans peau.
- 6 Les réserver dans un grand saladier.
- 7 Ajouter dans le saladier les flocons d'avoine et la noix de coco, mélanger.
- 8 Puis ajouter aux flocons d'avoine le mélange huile de coco et cacao. Mélanger pour bien enrober tous les flocons d'avoine.
- 9 Etaler les flocons d'avoine sur une plaque de four recouverte d'un papier silicone. Mettre au four pendant environ 20 minutes.
- 10 Une fois le granola cuit, le sortir du four et le laisser refroidir pendant environ 30 minutes.
- 11 Concasser du chocolat noir à l'aide d'un couteau éminceur. Puis l'ajouter au granola.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade de fruits

4 **Poire**
200 g **Framboise**
1 **Citron(s)**

Ingrédients pour le granola

110 g **Flocons d'avoine**
60 g **Noix de coco rapée**
40 g **Chocolat noir**
40 ml **Huile de noix de coco**
40 ml **Miel liquide**
30 g **Amande(s) entière(s)**
30 g **Cacao en poudre**
1.5 c. à soupe **Compote de pommes**

Étape 2

Préparation des fruits

- 1 Eplucher les poires, les couper en lamelles. Les réserver dans un saladier.
- 2 Râper directement le zeste d'un citron sur les poires à l'aide d'une râpe.
- 3 Puis couper le citron en deux et presser son jus sur les poires. Mélanger.

Étape 3

Dressage

- 1 Disposer les tranches de poires en rosace sur une assiette. Garnir de quelques framboises.
- 2 Ajouter le granola dessus. Décorer d'une feuille de menthe fraîche.