

BOL AUX FRUITS DE SAISON

Découvrez les recettes saines et de saison créées par les grands chefs de [La Tablee des Chefs](#), soutenue par BNP Paribas Cardif, dans le cadre du programme de prévention du surpoids et de l'obésité

INGRÉDIENTS (4 personnes)

Pour le granola

- 40 g de fruits à coques (amandes, noisettes, noix...)
- 20 g de graines de courge
- 30 g de fruits secs (raisins, abricots, dattes, figes...)
- 100 g de flocons d'avoine
- 2 c. à s. de sucre, de miel, ou de sirop d'érable
- 2 c. à s. de copeaux de noix de coco
- 400 g de yaourt à la grecque

Pour les fruits

- 400 g de fruits de saison au choix : pommes, poires, oranges, raisins frais, prunes, figes



USTENSILES

- Deux saladiers
- Une passoire
- Une planche à découper
- Un presse-citron / une fourchette
- Un économe
- Des couteaux
- Une poêle
- Des cuillères à soupe



MÉTHODE

1. Place l'ensemble des fruits dans la passoire, lave-les puis place-les dans un saladier.
2. Hache grossièrement les fruits à coque et les graines de courges à l'aide d'un couteau.
3. Dans une poêle, torréfie les fruits à coque et les graines de courges 1 à 2 minutes, puis ajoute les flocons d'avoine, les fruits secs, les copeaux de coco et le miel. Fais dorer pendant quelques minutes en remuant régulièrement : il doit avoir une jolie couleur dorée et s'être aggloméré (avoir formé de petits paquets). Retire du feu et laisse refroidir le granola sur une plaque ou dans un saladier.
4. Épluche les fruits puis découpe-les en dés, lamelles, ou cubes. Si tu utilises une orange, demande au chef comment lever les suprêmes. Rassemble tous tes fruits coupés dans un saladier puis ajoute le jus de citron pour éviter que les fruits noircissent, mélange délicatement tous les fruits sans les abîmer.
5. Dresse les bols : répartis de façon équitable d'abord le yaourt, puis les fruits et enfin le granola croustillant. Il ne te reste plus qu'à déguster !