

## Granola de lentilles à l'érable et à la cannelle

### Maple Cinnamon Lentil Granola



Voici un granola qui sort de l'ordinaire! Des lentilles rôties apportent au mélange un complément intéressant de protéines et de fibres qui vous permettra de conserver votre élan toute la matinée! Ce granola est rempli de saveur sans être trop sucré. Libre à vous d'y ajouter vos noix, graines et fruits séchés préférés.

*This is not your average granola! Roasted lentils give this recipe an extra boost of protein and fiber to keep you full all morning. It's perfectly nutty and not-too-sweet! Feel free to swap in your favourite nut, seed, or dried fruit.*

**Préparation / Prep time :** 10 minutes

**Cuisson / Cooking time :** 60 minutes

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
Lentilles brunes, séchées / Brown lentils, dried	½ tasse / cup (100 g)
Gros flocons d'avoine / Large flake oats	1 tasse / cup (90 g)
Graines de citrouille, non salées / Pumpkin seeds, unsalted	⅓ tasse / cup (40 g)
Amandes effilées / Sliced almonds	⅓ tasse / cup (25 g)
Canneberges séchées / Dried cranberries	½ tasse / cup (65 g)
Blanc d'œuf / Egg white	1 unité / unit
Sirop d'érable / Maple syrup	¼ tasse / cup (62,5 mL)
Huile de canola / Canola oil	¼ tasse / cup (62,5 mL)
Extrait de vanille / Vanilla extract	1 c. à thé / tsp. (5 mL)
Cannelle moulue / Ground cinnamon	½ c. à thé / tsp. (2,5 mL)
Sel / Salt	½ c. à thé / tsp. (2,5 mL)

**Rendement / Yield :** 10 portions (1/3 tasse / cup [85 mL])

**CONTIENT :** amandes, œuf  
**CONTAINS:** almonds, egg

**PEUT CONTENIR :** gluten  
**MAY CONTAIN:** gluten

---

## MÉTHODE

1. **Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).**

2. **Cuire les lentilles.** Combiner ½ tasse (100 g) de lentilles brunes et 1 ½ tasse (375 mL) d'eau dans une casserole et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et qu'une majeure partie de l'eau soit absorbée. Égoutter les lentilles, au besoin.

3. **Rôtir les lentilles.** Étendre les lentilles cuites en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin. Cuire au four à 400 °F (205 °C) durant 5 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient sèches.

3. **Préparer les ingrédients humides.** Pendant que les lentilles rôtissent, à l'aide d'un fouet, combiner le blanc d'œuf, l'huile de canola, le sirop d'érable, l'extrait de vanille, la cannelle et le sel.

4. **Combiner tous les ingrédients.** Sur les lentilles rôties, parsemer les flocons d'avoine, les amandes effilées et les graines de citrouille. Verser en filet les ingrédients humides sur le mélange de granola et bien remuer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient humectés. Étendre le tout en une couche uniforme sur la plaque à cuisson.

5. **Cuire le granola.** Baisser la température du four à 300 °F (150 °C). Cuire le granola 45 minutes au total en remuant les ingrédients toutes les 15 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien doré.

6. **Ajouter les canneberges séchées.** Après 45 minutes, retirer le granola du four et le parsemer de canneberges séchées. Remuer pour bien les incorporer au mélange. Laisser le granola refroidir complètement. Mettre le mélange bien refroidi dans un contenant hermétique. Le granola se conserve environ deux semaines à la température ambiante ou plus longtemps au congélateur.

---

## PREPARATION

1. **Preheat oven to 400F.**

2. **Cook the lentils :** *Combine 1/2 cup dry brown lentils and 1 1/2 cups of water in a pot and bring to a boil. Reduce heat to medium low, cover and simmer for 15-20 minutes until lentils are tender and most of the water has been absorbed. Drain any remaining water if necessary.*

3. **Roast the lentils :** *Once cooked, spread the lentils into a single layer on a lined baking sheet. Bake at 400F for 5 minutes, until lentils are dry.*

3. **Prepare the wet ingredients:** *While the lentils are roasting, whisk together 1 egg white, 1/4 cup canola oil, 1/4 cup maple syrup, 1 tsp vanilla extract, 1/2 tsp cinnamon and 1/2 tsp salt.*

4. **Putting it all together:** *To the roasted lentils, add 1 cup large flake oats, 1/3 cup sliced almonds and 1/3 cup pumpkin seeds. Drizzle over the wet ingredients and mix the granola thoroughly, until no dry pieces remain. Spread into an even layer on the baking sheet.*

5. **Bake the granola:** *Turn your oven down to 300F. Bake the granola for a total of 45 mins, stirring every 15 mins, until it is nicely browned in color.*

6. **Add the cranberries:** *After 45 mins, take out your granola and sprinkle on 1/2 cup dried cranberries. Stir to incorporate, then let granola completely cool before storing. Granola will keep well for about 2 weeks in an airtight container at room temperature, or longer in the freezer!*

**Bon appétit!**

## Nutrition Facts

### Valeur nutritive

Per 1/3 cup (85 mL) / par 1/3 tasse (85 mL)

<b>Amount</b> <b>Teneur</b>	<b>%Daily Value</b> <b>%valeur quotidienne</b>
<b>Calories / Calories</b> 200	
<b>Fat / Lipides</b> 10 g	<b>15 %</b>
Saturated / saturés 1 g	
+ Trans / trans 0 g	<b>5 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Sodium / Sodium</b> 125 mg	<b>5 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 24 g	<b>8 %</b>
Fibre / Fibres 3 g	<b>11 %</b>
Sugars / Sucres 10 g	
<b>Protein / Protéines</b> 6 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	10 %