Bol aux fruits de saison

Ingrédients

COMPOTE DE POMME

- 2 grosses pommes (environ 300 g au total)
- 20 g de sucre (facultatif)
- 1 c à s. de cannelle ou d'extrait de vanille

GRANOLA

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

FRUITS

- 300 g de fruits de saison

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- 2 saladiers
- Passoire
- Planche à découper
- Presse-agrume
- Économe
- Couteau d'office
- Couteau de chef
- Poêle
- Casserole
- Cuillères à soupe
- Fourchette
- Spatule

ASTUCE DU CHEF : Si vous n'avez pas de presse-agrume, n'hésitez pas à utiliser votre fourchette pour récupérer le jus des citrons, oranges, pamplemousses…

INFO SANTÉ : Vous pouvez reproduire cette recette pour vos petits-déjeuners, elle vous apportera toute l'énergie nécessaire pour démarrer la journée !

Méthode

1 Placez l'ensemble des fruits dans la passoire, lavez-les puis placez-les dans un saladier.

COMPOTE DE POMME

2 Épluchez les pommes pour la compote puis découpez-les d'abord en quartiers puis en cubes d'environ 5 cm.

3 Dans une casserole, à feu moyen, placez les morceaux de pommes avec un fond d'eau et la cannelle ou l'extrait de vanille.

4 Laissez mijoter pendant 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

5 Ajoutez le sucre selon la variété et l'acidité des pommes.

6 Laissez cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que les morceaux deviennent tendres puis en purée.

7 Retirez du feu puis écrasez grossièrement les derniers morceaux à la fourchette.

GRANOLA

8 Hachez grossièrement les fruits à coque et les graines de courge à l'aide d'un couteau de chef.

9 Dans une poêle, torréfiez à sec (faire chauffer sans matières grasses pour développer les arômes) les fruits à coque et les graines de courges 1 à 2 minutes, puis ajoutez les flocons d'avoine, les fruits secs, la noix de coco râpée et le miel (ou le sirop d'érable). Faites dorer pendant quelques minutes en remuant régulièrement avec une spatule : il doit avoir une jolie couleur dorée et s'être aggloméré.

10 Retirez du feu et, avec la spatule, versez-le sur une plaque ou dans un saladier pour le faire refroidir.

FRUITS

11 Épluchez les fruits puis découpez-les en dés, lamelles ou cubes selon leur taille et la façon dont vous souhaitez les déguster.

12 Récupérez le jus du citron à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-agrume.

13 Rassemblez tous les fruits coupés dans un saladier puis ajoutez le jus de citron pour éviter que les fruits noircissent. Avec une cuillère, mélangez tous les fruits délicatement pour ne pas les abîmer.

MONTAGE

14 Dressez les bols : répartis de façon équitable, d'abord le yaourt, la compote puis les fruits et enfin le granola croustillant. Il ne vous reste plus qu'à déguster !