

inspiration
VERCORS

Barres de céréales aux noix de Grenoble



Barres de céréales aux noix de Grenoble

Mon panier

- 110 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre semoule
- 170 g de miel du Vercors
- 170 g de flocons d'avoine
- 85 g de riz soufflé (céréales)
- 70 g de raisins secs
- 70 g d'abricots secs coupés
- 50 g de noix de Grenoble
- 20 g de graines de sésame



Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes



4 personnes (2 barres/pers.)



Facile

Aux fourneaux

Dans une casserole, mettre le beurre, le miel, le sucre et mélanger sur feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous • Retirer la casserole du feu et mettre les ingrédients dedans, mélanger jusqu'à ce que le tout soit parfaitement incorporé • Mettre dans un plat, égaliser avec une fourchette, enfourner et cuire 15 min à 180°C (thermostat 6).

À la sortie du four, découper en rectangles alors que c'est encore chaud et laisser reposer 8 heures.

Recette de Vincent Grêlé
(AFRAT / Autrans) proposée dans le cadre
des ateliers « AST : une cuisine d'inspiration ».



isère
LE DÉPARTEMENT
www.isere.fr



Rhône-Alpes