

# Breakfast bowl chocolaté



  
**VALRHONA**  
Imaginons le meilleur du chocolat®



# Breakfast bowl chocolaté

UNE RECETTE ORIGINALE DE *l'École Gourmet Valrhona*

Recette calculée pour 2 breakfast bowls

Difficulté

**À préparer la veille :**  
« Lait » de fruits secs  
Granola

**À faire le jour même :**  
Préparation des fruits secs  
Assemblage

**Ustensiles à prévoir :**  
Robot mixeur

## « LAIT » DE FRUITS SECS

Temps de préparation : 5 + 5 minutes

Temps de trempage : 8 heures

30 g Amandes entières  
20 g Noix de cajou  
1 Gousse de vanille  
**NOROHY**  
200 g Eau  
4 Dattes séchées

Dans un récipient, ajouter l'eau, les amandes, les noix de cajou et les graines de la gousse de vanille. Laisser tremper au minimum 8 heures au réfrigérateur.

Dans le bol du mixeur, ajouter les dattes et les fruits secs trempés ainsi que l'eau de trempage des fruits secs.

Mixer puis filtrer le mélange à l'aide d'un tamis.

Réserver les éclats de fruits secs « restants » dans le fond de votre tamis et les enfourner à 160°C durant 15 minutes afin de les sécher.

Réserver la poudre obtenue.

Réserver le « lait » au réfrigérateur.

*Il est possible de remplacer les amandes entières par des noisettes ou des noix dans les mêmes proportions.*

## GRANOLA

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

60 g Poudre fruits secs  
séchée et réservée  
dans l'étape précédente  
30 g Cranberries  
10 g Graines de chia  
50 g Flocons d'avoine  
50 g Miel  
1 sachet **Perles mixtes  
craquantes**

Dans un récipient, mélanger le miel, la poudre de fruits secs séchée, les cranberries, les graines de chia et les flocons d'avoine.

Étaler sur une plaque préalablement chemisée de papier sulfurisé et enfourner à 160°C pendant 10 minutes.

Laisser complètement refroidir et ajouter les **perles mixtes craquantes**.

*Il est possible de multiplier la recette afin d'obtenir une quantité plus importante de granola. Il se conserve parfaitement 4/5 jours dans un bocal.*

# Breakfast bowl chocolaté

(suite)

## MONTAGE

*Temps de préparation : 10 minutes*

Fruits frais de votre choix

Granola

« Lait » de fruits secs

Préparer les fruits frais de saison. Selon votre choix, ils sont à laver, peler, découper... Dans une assiette creuse, disposer le granola puis les fruits. Au moment de déguster, verser le "lait" de fruits secs.

### *Astuce de Chef*

Pour ajouter une touche chocolatée, râper à l'aide d'un économe une tablette bio **ORIADO 60%** sur votre préparation.

### *Conseil nutritionnel*

Les graines de chia sont riches en fibre et en oméga 3 et 6. Les noix de cajou permettent de lutter contre le diabète et le cholestérol. L'amande est riche en protéines végétales. Le chocolat est riche en magnésium. Ce breakfast bowl est un parfait petit déjeuner végétal apportant tous les nutriments pour bien démarrer sa journée.