


MUESLI FAIT MAISON, FROMAGE BLANC ORANGE-SAFRAN ET NOIX DE PÉCAN CARAMÉLISÉES

Préparation	40min
Cuisson	20min
Total	1h
Part(s)	4 Personnes
Difficulté	



Ingrédients :

Pour le fromage blanc	30 ml de sirop d'érable
500 g de fromage blanc maigre	30 ml d'huile de coco
2 oranges bio	½ cuillère à café de Cannelle moulue FUCHS
1 capsule de Safran filaments FUCHS	1 pincée de Muscade moulue FUCHS
1 gousse de vanille Bourbon	1 Clous de Girofle FUCHS
Pour le muesli	1 pincée de sel de table au sel de mer
80 g de flocons d'avoine complets	50 g de noix de pécan
70 g d'amandes entières	50 g de sucre
15 g graines de chia	2 branches de menthe fraîche
15 g graines de tournesol	

Préparation :

1. Laver les oranges bio à l'eau chaude, les essuyer et prélever leur zeste. Terminer de peler les oranges avec un couteau tranchant afin d'éliminer également leur peau blanche. Prélever les suprêmes au-dessus d'une petite jatte et presser le jus des peaux restantes à la main dans une petite coupelle.
2. Ajouter les filaments de safran au jus d'orange, mélanger et laisser infuser 10 minutes. Fendre et gratter la gousse de vanille pour récupérer les graines. Ajouter les graines de vanille, le jus d'orange et le zeste au fromage blanc. Laisser reposer au moins 30 minutes.
3. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C (convection haut/bas), hacher les amandes et les verser dans une jatte avec les flocons d'avoine, les graines de chia et les graines de tournesol. Faire chauffer l'huile de coco et le sirop d'érable et verser le mélange sur la préparation précédente. Moudre les clous de girofle. Ajouter la cannelle, la Muscade, une pincée de clous de girofle et de sel à la préparation et bien mélanger. Faire dorer au four environ 20 minutes. Remuer de temps en temps.



4. Faire caraméliser le sucre dans une petite poêle. Ajouter les noix de pécan et les napper de sucre. Laisser refroidir sur du papier cuisson.
5. Dresser le fromage blanc orange-safran dans 4 coupelles. Garnir avec les suprêmes d'orange et le muesli. Pour terminer, parsemer de noix de pécan caramélisées et décorer avec des feuilles de menthe fraîches.

