



## Compte rendu d'atelier

### Cuisine pour le p'tit dèj. Granola et Yaourt maison



No atelier	#	Nombre pers. présentes	7
Date	3/02/19	Animateurs	Benoit
Thème	Cuisine	Durée	2h
Organisateurs	Benoit	Lieu	Chez Anne et Benoit, Le Triadou

#### Personnes présentes :

Annick, Charlène, Adeline, Isabelle, Maira, Benoit, Anne

#### I. Déroulement de l'atelier :

*L'atelier s'est déroulé de 15 à 17h30 chez Anne et Benoit au Triadou. Comment varier ses petits déjeuners, avec des ingrédients simples et une recette super facile ?*

*L'idée était de présenter la recette du Granola avec ses quelques ingrédients de base, et comment ensuite l'agrémenter selon les goûts ... c'est sans fin et chacun imaginait déjà les petits déjeuners des prochaines semaines !*



*Comme nous étions en petit comité, super ambiance ! et nous avons pu tester différentes recettes. Si l'ingrédient majeur est l'avoine (contrairement au Granola qu'on trouve dans le commerce - sucre et huile ...), on peut ensuite doser et adapter selon ses goûts l'huile (Coco ou autre), le sucre, les épices, les graines ou fruits secs, etc.*

*Nous avons donc préparé plusieurs recettes, et chacun a pu goûter les résultats et repartir chez soi pour apprécier. Nous avons profité du temps de la cuisson du Granola pour préparer un yaourt maison on ne peut plus simple, sans aucun matériel (yaourtière ou autre). Anne et Benoit avait préparé la veille les deux recettes qui ont été testées (et appréciées) par Lucie et Tom !*



## **II. Bilan**

*Outre le fait que le Granola maison soit moins gras et moins sucré, il est aussi très économique. Une participation de 1€ a permis à chacun de préparer un bocal de 400g environ. Et le yaourt est le prix du lait ... Évidemment le prix du Granola dépendra des ingrédients utilisés (l'huile de coco est un peu plus chère) ou ajoutés à la recette.*

*Benoit a partagé les résultats de ses tests : proposition d'huile ou d'eau pour obtenir un Granola plus compact, type d'huile, modes de cuisson, variété des recettes, ajout de blancs d'œufs, etc. et attends des participants des bonnes idées ou conseils pour varier ses petits déj. !!*



### III. Retours sur l'organisation

*L'organisation a été très simple. Juste l'achat des ingrédients de base et nous avons à la maison d'autres ingrédients pour varier les recettes testées. Une recette de base a été imprimée et distribuée aux participants. Elle est jointe au compte rendu de l'atelier pour ceux qui veulent tester.*

*Bon appétit !*

