

Méli-Mélo maison

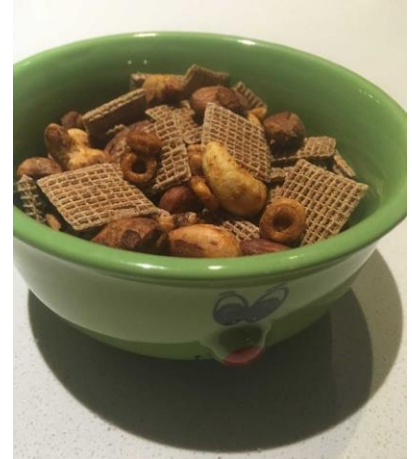
Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 13 minutes

Portions : environ 13 portions de 1/3 tasse

Ingrédients

- 1 blanc d'œuf
- 2 c. à table (30 ml) de beurre fondu tiédi
- 2 c. à table (30 ml) de sauce Worcestershire
- ½ c. à thé (8 ml) de paprika fumé
- ½ c. à thé (8 ml) de poudre d'ail
- ½ c. à thé (8 ml) de poudre d'oignon
- ½ c. à thé (8 ml) de sel de céleri
- ½ c. à thé (8 ml) de piment de Cayenne
- ½ c. à thé de poudre de chili
- 1 tasse (250 ml) de céréales Cheerios multigrains
- 1 tasse (250 ml) de fève de soya (sèches) salés ou nature
- ½ tasse (125 ml) d'arachides non salées
- ½ tasse (125 ml) d'amandes nature
- 1 tasse (250 ml) de céréales Shreddies au miel



Préparation

- 1- Préchauffer le four à 350 degrés fahrenheit avec la grille au centre du four.
- 2- Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin
- 3- Dans un bol, fouetter le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux et ajouter le beurre, la sauce Worcestershire et les épices. Bien mélanger.
- 4- Ajouter tous les autres ingrédients sauf les Shreddies au miel et bien mélanger.
- 5- Étendre le mélange sur la plaque de cuisson (sauf les Shreddies) puis faire cuire au four pendant environ 13 minutes.
- 6- Laisser refroidir complètement avant de transvider dans un bol. Ajouter les Shreddies.

Bon à savoir :

- Pour une version plus douce, il est possible de remplacer le piment de Cayenne par 1 c. à thé d'épices cajun.
- Ce méli-mélo maison contient deux fois moins de sodium, trois fois plus de fibres et quatre fois plus de protéines que la version commerciale.

Source de la recette : recette inspirée de la recette Méli-Mélo à grignoter de Geneviève O'Gleman et de la recette Méli-Mélo maison de recettes du Québec.