



Noix de Grenoble barbecue

Une excellente collation pour satisfaire une fringale d'après-midi! J'adore apporter cette collation lors d'une grande marche avec mon petit chien. Savoureux!

Temps de préparation: 2 minutes	Rendement: 2 tasses
Temps de cuisson: 10 minutes	Catégorie: Collations
Temps total: 12 minutes	Difficulté: Facile

Ingrédients	Méthode
<ul style="list-style-type: none"> • 2 tasses (200 g) de noix de Grenoble (cruées non salées) • 2 c. à table d'huile d'avocat • 2 c. à thé d'assaisonnement chili • 2 c. à thé de sucre de coco* • 2 c. à thé de paprika fumé • 1 c. à thé de sel d'ail • 1 c. à thé de poudre d'oignon • ¼ c. à thé de sel de céleri (facultatif) • ¼ c. à thé de piment de Cayenne (facultatif) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffer le four à 350°F. 2. Dans un bol, enrober les noix dans l'huile. 3. Ajouter les épices et mélanger de manière à recouvrir les noix uniformément d'épices. 4. Déposer les noix sur une plaque à cuisson recouverte d'un silpat (ou d'un papier sulfurisé). 5. Cuire au centre du four pendant environ 10 minutes. Retourner à la mi-cuisson.

Truc de Lau	<p>* Vous pouvez substituer pour du sucre brun (cassonade).</p> <p>Cette collation se conserve dans un contenant hermétique pendant 2 semaines (ou sous-vide pendant encore plus longtemps).</p>
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Valeur nutritive pour environ ¼ de tasse:</p> <p>206 Kcals, 18 g lipides, 6 g glucides (2 g fibres), 5 g protéines</p>
