

# Granola ou muesli croustillant

La première fois que j'ai réalisé ce muesli super croustillant, j'étais fière : libérée, délivrée des paquets de muesli, mélange de céréales et de leur marketing !!

Il se conserve plusieurs semaines dans un bocal hermétique et sera parfait pour vos petits-déjeuners, goûters, desserts, encas ....

Traditionnellement, le granola se mange mélangé avec du lait, fromage blanc, yaourt ... Il sublimera également une salade de fruits, une soupe de fraises ou une coupe de glace.

Mon association préférée pour le petit déjeuner : granola et lait ribot.



# Le lait ribot

Le “laezh ribod” est un lait fermenté ou plus exactement du babeurre fermenté que l’on trouve facilement en Bretagne dans les grandes surfaces (peut-être ailleurs dans le reste de la France aussi, mais je n’ai jamais vérifié).

Traditionnellement, on le boit avec des crêpes. C’est très désaltérant et cerise sur le gâteau sans matière grasse !

Pour l’historique, ce lait est obtenu après fermentation du babeurre qui est le liquide résultant du barattage du beurre. En effet, après ce processus, la crème se transforme en beurre et babeurre. Ce dernier est donc sans matière grasse.

Les bactéries qui sont en jeu dans la fermentation sont différentes de celles utilisées pour le yaourt et le fromage blanc. A l’origine ces bactéries étaient naturellement présentes dans les fermes et le babeurre entreposé dans celles-ci se transformait en lait ribot au contact des bactéries et dans un endroit chaud. Ce sont des bactéries que l’on trouve dans la croûte de certains fromages à pâte pressée non cuite tels que le Saint Nectaire...

Vous pouvez faire le lait ribot vous-même de 2 manières différentes. Dans chaque cas, il faut utiliser du lait écrémé car il est sans matière grasse et bio pour qu’il ne contienne aucun ajout en vitamines, minéraux ...

## **A partir de lait ribot du commerce et d’une yaourtière (munie d’un bac, c’est beaucoup plus pratique)**

Verser dans le bac, un verre de lait ribot et un litre de lait écrémé bio. Lancer le programme yaourt pendant 12 heures.

## **A partir de croûtes de fromage (beaucoup plus long mais beaucoup plus ludique)**

Dans une bouteille en verre (pour mieux voir le processus) verser un litre de lait écrémé bio et 3 petits morceaux de

croûtes de fromage (des carrés d'environ 1 cm). Fermer la bouteille et conserver à température ambiante.



Le jour suivant, ouvrir et refermer la bouteille pour renouveler l'air et secouer.

Répéter cette opération tous les jours.

Au bout de 2 ou 3 jours, la fermentation opère et apparaît un déphasage.



Il va falloir goûter (n'ayez crainte). Dès que le goût vous convient, stocker la bouteille au réfrigérateur.

Après cet intermède, place à la recette du granola !

Voici en bonus une idée de coupe glacée : une boule de sorbet fraise, une boule de sorbet cassis, des myrtilles, des framboises, des fraises (ou une autre association de fruits rouges et noirs) et on finit en saupoudrant de granola !  
Succès garanti !!

