



Amandes grillées à la cannelle et au miel

Recette gourmande proposée en rando par Charlotte S.

Des chouchous maison



La fiche d'informations

Préparation	15 min
Durée totale	32 min
Difficulté	facile
Nombre de parts	1 portion
Coût de la recette	≈ 7.42 €
Calories pour 100g	523 kcal

La liste des ingrédients

30 grammes	Beurre demi-sel
50 grammes	Miel liquide
1 cuillère à café	Extrait de vanille
0.5 cuillère à café	Cannelle en poudre
300 grammes	Amandes
80 grammes	Sucre roux
0.5 cuillère à café	Fleur de sel

Les étapes de la préparation

- 1/ Préchauffer le four à 170°C,
- 2/ Mettre dans une casserole 30 gr de beurre demi-sel + 50 gr de miel liquide + 1 cuillère à café d'extrait de vanille et une ½ cuillère à café de cannelle en poudre et faire cuire 2 min dans une casserole,
(l'astuce : *on peut remplacer le miel par du sirop d'érable selon les goûts*)
- 3/ Ajouter 300 gr d'amandes entières (non émondées) dans la préparation « 2 » et mélanger 30 secondes,
- 4/ Déposer la préparation sur une plaque de four sur laquelle vous avez mis du papier de cuisson puis enfourner 15 min à 170°C,
- 5/ Retourner les amandes toutes les 5 min,
- 6/ Dans une boîte ou bocal avec couvercle, mettre 80 gr de sucre roux et ½ cuillère à café de fleur de sel,
- 7/ Fermer le couvercle et secouer pour mélanger,
- 8/ Ajouter les amandes caramélisées dès leur sortie du four dans le contenant, fermer le couvercle et secouer pour enrober les amandes,
- 9/ Ensuite, placer les amandes sur un plateau et attendre qu'elles refroidissent complètement,
- 10/ les stocker dans un bocal hermétique avant de les offrir à vos animatrices et animateurs préférés...