# MARLETTE FAIT CROUSTILLER LE PETIT-DÉJEUNER AVEC LA PREMIÈRE PRÉPARATION BIO POUR

# GRANOLA MAISON !

**Une recette 100% bio, saine, savoureuse, qui croustille** et dont l'odeur à la cuisson va embaumer toute la maison.

## UNE RECETTE INÉDITE

Pour Marlette, le petit-déjeuner est sacré. C'est le moment grâce auquel on attaque la journée de bonne humeur tout en faisant le plein d'énergie ! Après avoir créé une gamme de savoureux mueslis bio, Marlette innove en proposant leur version croquante : **la première préparation bio pour granola ! Un mélange de céréales, graines et fruits secs,** auquel il ne reste qu'à **ajouter du miel** et faire dorer quelques minutes au four. Le granola devient croustillant en refroidissant et se conserve pendant un mois dans un contenant hermétique.

D'abord, on se réjouie en humant **l'odeur délicieuse du mélange toasté qui sort du four**. Ensuite on savoure le résultat, croustillant et croquant, à tomber ! On se régale enfin sans culpabiliser car on sait ce qu'il y a dedans.

## POUR UN PETIT DÉJEUNER COMPLET, SAIN ET CROUSTILLANT

La **préparation pour Granola Maison** est une sélection d'**ingrédients bio, sans aucun adjuvant, issus de cultures locales et artisanales** autant que possible. Elle apporte les éléments nutritionnels nécessaires pour bien démarrer la journée : les flocons d'avoine fournissent des glucides et sont une source de fibres, minéraux et antioxydants, les graines de tournesol, de courge et de lin brun apportent acides gras essentiels et vitamines, les noix et les noisettes complètent l'apport en vitamines et minéraux.

Le granola se déguste avec du fromage blanc, de la compote ou du lait, quelques morceaux de fruits frais, accompagné d'un smoothie ou d'une infusion pour **un vrai petit-déjeuner complet et équilibré**.

## ASTUCES DE PRÉPARATIONS

**La préparation est sans sucre ajouté ni matière grasse.** Chacun peut choisir de doser à sa convenance les ingrédients à ajouter conseillés, ou bien les remplacer par des ingrédients alternatifs !

Pour le miel : châtaigner bien corsé ou miel de printemps plus discret, ou bien à remplacer par du sirop d'érable, du sirop d'agave ou encore du sirop de riz dans les mêmes proportions. Ajoutez une ou deux cuillerées à soupe d'huile de noix ou d'huile de coco pour leurs saveurs originales et leurs « bons gras ». Pour une version totalement sans sucre, remplacez le miel par de la compote de pomme ou du jus de pomme.

Bref, **vous avez le contrôle pour préparer le petit-déjeuner parfait, en fonction de vos besoins et de vos envies !**

## PRÉPARATION BIO POUR GRANOLA MAISON

**Date de lancement :** Mai 2017 / **Préparation :** 5 Min. / **Cuisson :** 10-15 Min.

**Ingrédients :** Flocons d'avoine*, graines * (tournesol*, courge*, lin brun*), fruits secs* (noix*, noisettes*), riz soufflé*, sel de l'Île de Ré. (*Issu de l'agriculture biologique.)

**Ingrédients à ajouter :** 200 g de miel (8 à 10 cuillères à soupe bombées) + Facultatif : 15 g d'huile (2 cuillères à soupe)

**Conditionnement :** 300 g / **Prix public conseillé :** 7,50

## EN SAVOIR PLUS

À l'origine de Marlette, Margot et Scarlette, deux sœurs de l'Île de Ré passionnées de cuisine saine, simple et conviviale. Ensemble, conquises par la qualité des farines bio artisanales de leur région, elles décident de créer **une gamme de préparations bio pour pains et pâtisseries à faire soi-même en toute simplicité.**

Dans chaque préparation prête à l'emploi, **des ingrédients sélectionnés avec soin pour leur origine, leur goût et leur valeur nutritive** qui feront d'une recette traditionnelle un délice de saveurs et d'originalité.

Avec sa **gamme de préparations Sans Gluten**, Marlette ravit tous les gourmands, sans exception.

Afin de permettre au plus grand nombre de découvrir leurs recettes et d'**apporter un peu de leur Île de Ré à Paris**, elles ouvrent rapidement un premier **Café Marlette**, rue des **Martyrs** puis un deuxième rue du **Faubourg-Poissonnière**. Grâce à un concept unique, chacun peut faire chez soi ce qu'il a dégusté sur place.

**Contact : Hélène Carduner** - h.carduner@marlette.fr – 01 44 63 07 09
**Retrouvez-nous en ligne :** www.marlette.fr - **Facebook :** Marlette / **Instagram :** @Marlettecake
**Points de vente : Cafés Marlette :** 51, rue des Martyrs Paris 9e et 63, rue du Faubourg Poissonnière Paris 9e
Le BHV Marais (3e étage), Les Galeries Lafayette Gourmet, Naturalia, La Grande Epicerie de Paris et revendeurs agréés.