

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 à 15 minutes | Quantité : 10

## MÉLI-MÉLO SUCRÉ-SALÉ À L'ÉRABLE

Vous pouvez préparer cette recette de méli-mélo croquant, sucré, salé et épicé en un rien de temps et la diviser en plusieurs portions pour vos entraînements futurs ou comme collation au bureau. Ça vaut la peine de l'essayer, ce méli-mélo apporte une touche de couleur, texture et plaisir en incluant des ingrédients variés!

### INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de céréales Shreddies
- 250 ml (1 tasse) de petits bretzels salés
- 250 ml (1 tasse) de pois verts rôtis
- 250 ml (1 tasse) de pois chiches rôtis
- 250 ml (1 tasse) de graines de soya grillées
- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes entières grillées, non-salées
- 250 ml (1 tasse) de maïs soufflé à l'air « nature »
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé
- 5 ml (1 c. à thé) de chipotle en poudre
- Épices Cajun au goût
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 60 ml (1/4 tasse) huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre d'érable

### PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile et le sucre d'érable. Arroser le mélange de l'huile d'olive. Saupoudrer du sucre d'érable. Bien mélanger. Mettre au four à 375°F, de 10 à 15 minutes, en brassant à mi-temps. Laisser refroidir puis déguster. Conserver dans un contenant hermétique.

Valeurs nutritives pour 1 portion de 75g (180 ml / 3/4 de tasse) : 240 calories, 10 g de protéines, 13 g de matières grasses, 25 g de glucides, 3 g de fibres | Source : [www.propulseparlanature.ca](http://www.propulseparlanature.ca)