

# Le truc de Solange

## MÉLI-MÉLO MAISON

Une collation santé qui se fait en grosse quantité, qui se conserve facilement et qui permet de vider les armoires ! C'est long à cuire mais ça en vaut la peine. Faites-la une fois et plus jamais vous ne l'achèterai à l'épicerie. Utile pour la boîte à lunch, quoiqu'il faudra peut-être éviter les noix...

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 2h

Portions : 20

### INGRÉDIENTS

4 tasses céréales Cheerios

4 tasses céréales Shreddies

4 tasses pretzels en bâtons nets

1 1/2 tasse noix d'acajou

1 1/2 tasse arachide

1 1/2 tasse amande

1/2 tasse beurre fondu

2 c. à soupe sauce Worcestershire

1 c. à thé paprika

1 c. à thé sel d'oignon

1 c. à thé sel d'ail

1 c. à thé sel de céleri

### ÉTAPES

Mélanger toutes les céréales et noix dans une grande rôtissoire. Dans un bol à part, mélanger le beurre et les épices. Verser sur le mélange de noix et de céréales, bien mélanger et mettre au four à 250°F pendant deux heures en remuant au 20 minutes. Laisser refroidir et vider dans des pots Mason préférablement.

Les noix peuvent être remplacées par d'autres céréales ou tout autre ingrédient « poreux » qui peuvent absorber les épices mais vous devez respecter la quantité. On peut remplacer le beurre par une margarine.