

# Tapioca au deux laits



Un temps tombé en désuétude, le tapioca redevient furieusement tendance. On en profite de l'apéritif au dessert. 100 % végétal, le tapioca provient du manioc, une racine cultivée depuis toujours en Amérique centrale et Amérique du sud. De cette racine est extrait un suc blanc et laiteux dont on tire une féculé. Mélangée à de l'eau et précuite, elle est concassée sous forme de petites pépites blanches.

Le tapioca est un aliment aux multiples facettes et avantages pour la santé. Riche en glucides complexes, il constitue une source d'énergie durable, idéale pour les personnes cherchant à maintenir un niveau d'énergie stable tout au long de la journée. De plus, le tapioca est naturellement sans gluten

70 cl de lait entier pour l'onctuosité

40 cl de lait de coco

60 g de sucre

100 g de tapioca

**Étape 1** Dans une grande casserole, faire bouillir le lait (de vache et de coco). Réduire le feu dès les premiers bouillons.

**Étape 2** Verser en pluie le sucre. Mélanger.

**Étape 3** Verser en pluie le tapioca. Mélanger constamment doucement pendant 15 mn en raclant bien les coins pour éviter que le mélange attache au fond

**Étape 4** Verser dans des verrines. Selon la taille des verrines cela donne entre 4 et 8 verrines.

