Recette tapioca bio au lait de coco et kiwi

"Recette de dessert sans gluten à la coco et au tapioca. Une recette idéale pour les régimes sans gluten sans en oublier le côté gourmand."

Découvrez une recette sucrée de dessert sans gluten et bio : tapioca au lait de coco et kiwi. Le tapioca est connu pour être un féculent issu du manioc. Associé au lait de coco pour sa douceur et au kiwi pour ses vitamines, le dessert sans gluten au tapioca est a déguster tiède pour une texture fluide et gourmande.

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	15 mn
Nombre de personnes	4 pers.
Difficulté	Facile

Les + recettes

Dessert

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- Recette proposée par Aurore P. pour le grand concours « vos recettes de chef » organisé par Jardin BiO' de janvier à mars 2013
- 50g de tapioca
- 400ml de lait de coco Jardin BiO
- 20cl de lait
- 70g de sirop d'agave Jardin BiO (ou 80g de sucre)
- 4 kiwis verts ou gold selon les préférences

Etapes de préparation

1. Verser le lait de coco, le lait et le sirop d'agave dans une casserole, puis porter le tout à ébullition.
2. Ajouter alors le tapioca et laisser cuire pendant 15 minutes environ en remuant sans arrêt (le tapioca doit être complètement translucide), puis laisser tiédir.
3. Éplucher les kiwis, les couper en 2, puis en fines lamelles. Déposer les fines lamelles au fond des ramequins, puis couper le reste en petits dés.
4. Verser le tapioca tiède dans les ramequins, puis terminer en déposant les cubes de kiwis sur le dessus des ramequins.
5. Déguster tiède pour un tapioca bien fluide et gourmand. Bon appétit !