

**TAPIOCA/PERLES DU JAPON AU LAIT DE COCO**

Dessert original aux saveurs exotiques, facile à réaliser.

 30 minutes 55 minutes 5 portions**INGRÉDIENTS**

- 60 grammes de tapioca ou Perles du Japon
- 400ml de lait de coco
- 200ml de lait demi-écrémé
- 25 grammes de sucre roux

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Mélanger le lait et le lait de coco dans une casserole, y verser les perles de tapioca et laissez gonfler 30 minutes
- 2° Mettre sur le feu, y ajouter le sucre et cuire pendant environ 20 minutes. Les perles sont cuites lorsqu'elles sont translucides.
- 3° Verser dans des ramequins et mettre au frigo pendant au moins 2 heures.
- 4° N'hésitez pas à ajouter des morceaux de mangue ou d'ananas bien mûrs sur le dessus.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (137 g)	% AR
ÉNERGIE	154 kcal	212 kcal	11 %
PROTÉINES	2 g	3 g	6 %
GLUCIDES	15 g	20 g	8 %
SUCRES	6 g	9 g	10 %
LIPIDES	11 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	14 g	68 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	28 mg	39 mg	2 %