

RECETA

Crepe tapioca

 20 minutos

 20 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramas de tapioca, raw
- 60 gramas de água mineral natural
- 1 grama de salt

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Versez l'amidon dans un grand bol. Ajoutez-y d'eau et mélangez avec vos mains. Des gros morceaux de grumeaux vont se former. Il faut les écraser avec les mains. Ajoutez-y un peu plus d'eau si vous avez besoin. Il faut continuer à bien mélanger en écrasant très bien les grumeaux. Quand ça devient une pâte assez humide, passez-la par un tamis ou un robot culinaire dans le but d'obtenir une pâte farineuse fine et sans grumeaux. Il ne faut pas l'écraser par la suite, sinon, ça va faire des grumeaux à nouveau.
- 2º Faites chauffer une poêle avec un fond plat d'environ 17 cm de diamètre à feu moyen. Remplissez une louche avec le mélange et versez-le sur la poêle. Étalez de façon uniforme avec une petite spatule. La tapioca doit avoir une épaisseur d'environ 0,5 mm, mais les bordures seront forcément plus fines. Après environ 1 minute ou quand ça commence à devenir une crêpe (vous allez voir que la texture change), retournez votre crêpe. Enlevez-la du feu quand vous voyez qu'elle tient bien sa forme de crêpe. Inutile de la faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. La tapioca est normalement de couleur blanche. Étalez du huile d'olive ou de la margarine sur la tapioca. Dégustez. Vous pouvez aussi la garnir avec la garniture de votre préférence. Dans ce cas-là, vous pouvez procéder comme vous faites lorsque vous préparez une crêpe normale.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (45 g)	% DR
ENERGIA	238 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
H. CARBONO	63 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	220 mg	100 mg	4 %