



TAPIOCA COCO LITCHIS FRAMBOISE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 400 ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
- 100 ML DE LAIT DE COCO
- 75 G DE TAPIOCA
- 60 G DE SUCRE EN POUDRE
- 25 ML DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE 18%
- 300 G DE LITCHIS
- 110 ML DE COULIS DE FRAMBOISE

PRÉPARATION

- Détailler les litchis en morceaux. Réserver.
- Rincer les graines de tapioca puis les faire cuire dans le lait préalablement sucré pendant environ 10 minutes.
- Remuer régulièrement.
- Arrêter la cuisson puis incorporer la crème liquide et le lait de coco.
- Intégrer la moitié des morceaux de litchis.
- Dresser dans des verrines.
- Ajouter le reste des morceaux de litchis et arroser de coulis de framboise.



ALLERGÈNES : LAIT, SULFITES



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

157 Kcal - Pour 159g :

Glucides : 28,2g dont Sucres : 19,6g,
Lipides : 3,8g dont AG Saturés : 3,0g,
Protéines : 2,5g, Fibres : 1,3g, Sel : 0,1g,
Calcium : 66mg

