

## RECETA

Crepe tapioca

 20 minutes

 20 minutes

 4 porciones

## INGRÉDIENTS

- 120 grammes de tapioca, raw
- 60 grammes d'água mineral natural
- 1 gramme de salt

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° 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.
- 2° 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.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORCIÓN (45 g)	% AR
ÉNERGIE	238 kcal	108 kcal	5 %
PROTÉINES	0 g	0 g	0 %
GLUCIDES	63 g	29 g	11 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	220 mg	100 mg	4 %