

FLAN AU TAPIOCA

(recette de J.SP modifiée)



Ingrédients

- 250 g de Tapioca (farine de manioc)
- 1 càs de miel
- 1 brique de lait de coco
- 750 ml de lait végétal au choix (coco, amande, riz, soja etc)
- Confiture fait maison (facultatif)
- Cannelle, essence vanille

Préparation

Dans une casserole à feux doux :

- Verser le lait végétal + le lait de coco
- Ajouter le miel, l'essence vanille, cannelle
- Verser le tapioca
- Remuez le tout durant 10 mns à feux très doux
- Quand le mélange est épaissi, retirer le tout
- Verser le mélange dans un moule assez profond
- Enfourner 15mns à 90°

Facultatif

Etaler dans un moule assez profond, une fine couche de confiture fait maison puis verser le mélange dans le moule. Vous pouvez enfourner durant 15 mns ou laisser refroidir puis mettre au frais.

