

Tapioca au panais avec coulis de betterave et framboise

Un délice pour les yeux et pour le palais.
Végane. Sans gluten.

Donne 8 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de repos : 1 heure minimum

Coulis à la framboise et à la betterave

Ingrédients

2 tasses de framboises

2 c. à soupe de poudre de betterave Inuliflora

1/4 tasse d'eau

1 c. à soupe de jus de citron

Préparation

Incorporer tous les aliments dans un bol et piler avec une fourchette.



Tapioca au panais

Ingrédients

4 tasses de lait de soya à la vanille

1/2 tasse de tapioca

1/4 de tasse de poudre de panais
Inuliflora

Préparation

Mélanger les ingrédients dans une casserole de taille moyenne et porter doucement à ébullition à feu moyen en fouettant constamment.

Réduire à feu doux en remuant fréquemment, et laisser mijoter

une vingtaine de minutes, ou jusqu'à ce que le tapioca soit cuit.

Laisser reposer au moins 10 minutes avant de verser dans des plats individuels.

Verser le coulis à la framboise et à la betterave sur le pouding.

Réfrigérer au minimum une heure avant de servir.



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca