

# Tapioca

250g

## En bref :

Le tapioca est une semoule de féculé extraite de l'amidon du manioc. Il est énergétique et très digeste. Le tapioca s'utilise principalement pour épaissir les potages et les entremets.

## Description et origine :

Le tapioca est aussi appelé "perle du Japon". C'est une féculé utilisée en cuisine, produite à partir des racines séchées du manioc. Son goût est neutre. Le mot « tapioca » emprunté au portugais vient du tupi et du guarani (langues indiennes du Brésil) et signifie résidu séché.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

La composition du tapioca est naturellement sans gluten. Il conviendra donc tout particulièrement aux personnes souhaitant limiter leur consommation de cette protéine. Le tapioca est énergétique et très digeste.

## Utilisation :

Le tapioca est notamment utilisé par les personnes souhaitant limiter leur consommation de gluten en remplacement de certaines farines.

Le tapioca est utilisé dans la cuisine sud américaine. Au Brésil et au Paraguay, on en fait des crêpes salées ou sucrées ; au Mexique, il est la base d'un dessert similaire au riz au lait, en utilisant le tapioca à la place du riz.

Le tapioca est également utilisé en Chine, dans la confection de plats sucrés/salés pour le petit-déjeuner, sous forme de soupe épaisse.

À Taïwan, on trouve du thé au lait aux perles de tapioca : boisson chaude ou boisson fraîche, aux perles de différentes tailles, et aux thés variés.

**Idée recette :** Entremet de tapioca à la noisette

**Autre féculé :** Celnat vous propose aussi de l'arrow-root.

**Origine matière première :** Inde / Thaïlande

## Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

**Certification :** logo AB + logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

## Valeurs nutritionnelles :

### Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	357 kcal/ 1466 kJ
Protéines	0,5 g
Glucides	85,7 g
Lipides	0,0 g