Entremet de bananes aux billes de tapïoca

Dessert

Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :60 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 155.167 Kcal

Charge glycémique par portion: 13.54

Les ingrédients

- 2.0 u Banane
- 2.0 cs Billes de tapioca
- 4.0 cs Sucre
- 20.0 cl Lait de coco
- 50.0 cl Eau

Préparation du tapioca
Dans un bol, mettre le tapioca et le laisser se réhydrater 1 hr avec de l'eau tiède.

Préparation de l'entremet
Épluchez les bananes, coupez- les en rondelles fines en biseau.
Dans un casserole, mettre l'eau, le sucre et portez à ébullition. Puis ajoutez les bananes, remuez jusqu'à ébullition. Égouttez les billes de tapioca, puis les ajouter dans la casserole, maintenir l'ébullition jusqu'à ce que les billes remontent à la surface et deviennent transparentes. Éteindre le feu, puis ajoutez le lait de coco.

Présentation
Réparti l'entremet dans des verrines ou des coupelles. Servir tiède ou froid avec du sésame grillé parsemé sur le dessus.

Astuce: ce dessert peut se réaliser avec des bananes en sirop, beaucoup plus sucrées alors divisez les quantités de sucre par 2.