FICHE RECETTE

Proposée par Nutrialys medical nutrition

Crème persane

Le saviez-vous ?

L'atout nutritionnel du kiwi est sa richesse en vitamine C (83 mg/100 g) puisque 2 kiwis couvrent à eux seuls 75 % des ANC* en vitamine C. La teneur en vitamines mais également en minéraux est maximale quand le végétal a atteint son état de maturité optimum dans des conditions naturelles.

→ **Le tapioca** est une fécule extraite du manioc, elle s'utilise en tant qu'épaississant et liant. Cet aliment apportera de l'onctuosité à vos préparations : *potages, entremets, garnitures et bien d'autres.*

Niveau :

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 15 min

Nombre de personnes :

Ingrédients :

- 1 sachet de boisson Castase® ou Polydol® saveur vanille

- 20 g de tapioca (*poids cru*)
- 100 ml de lait de riz
- 1 kiwi
- 2 gâteaux breton

Recette :

1 ère étape

Dans un premier temps chauffer le lait de riz dans une casserole. À l'ébullition, verser le tapioca en pluie, maintenir l'ébullition et faire cuire pendant 3 à 4 minutes en remuant. Quand le tapioca a un aspect transparent cela signifie qu'il est cuit, arrêter alors l'ébullition.

2 ème étape

Pendant la cuisson du tapioca, découper le kiwi en morceaux et préparer la boisson vanille.
Ajouter le tapioca chaud à la boisson saveur vanille.

3 ème étape

Déposer dans le fond d'une verrine les biscuits émiettés puis les morceaux de kiwi et enfin, couvrir avec le mélange de tapioca.
À déguster tiède ou bien faire refroidir la préparation au réfrigérateur

ZOOM sur la vitamine C et B9 !

• **La vitamine C** joue de nombreux rôles au sein de notre organisme, elle favorise l'absorption du fer et possède également un rôle de défense contre les infections virales et bactériennes.
Pour assurer la couverture des besoins quotidiens en vitamine C, il est recommandé de consommer 5 fruits et légumes par jour dont au moins une fois dans la journée, une portion *(=100 g)* de fruits ou de légumes crus.
• **La vitamine B9** a un rôle dans la formation des globules rouges, le bon fonctionnement du système immunitaire et du système nerveux.

*ANC : Apports Nutritionnels Conseillés

Par portion
495 Kcal
17 g de Lipides Dont 1.2 g *d'Oméga 3*
66 g de Glucides
19 g de Protéines
71.5 mg de Vitamine C Soit 65% ANC*
62 µg de Vitamine B9 Soit 19 % ANC*