



---

## Recette 2

# Tapioca

**Temps de préparation** : 5-10 min

**Ingrédients:**

- 100g de tapioca
- 1 càs de miel (facultatif)
- Une poignée de cacahuètes (facultatif)
- Eau

Dans un bol, mettez environ 100g (5 à 10 càs) de tapioca, selon votre faim. Remplissez ensuite le bol d'eau et enlevez les résidus en versant l'eau. Répétez l'opération autant de fois qu'il est nécessaire pour qu'il n'y ait plus de résidus. Une fois qu'il n'y a plus de résidus, ajoutez un peu d'eau ainsi que des cacahuètes et du miel à votre convenance puis mélangez. Vous pouvez laisser reposer 10 min au frais le temps que le tapioca soit engorgé d'eau. (Plus vous laissez reposer, plus le tapioca va prendre en volume.) Ajoutez du sucre et des cacahuètes à votre convenance et dégustez !

A consommer dans la journée.

N. B. Le miel peut être remplacé par du sucre, mais nous préférons recommander des recettes 100% naturelles.

### MAFONGO HUMANITY

97 ROUTE DE MANTES  
78150 LE CHESNAY  
(33) 01 39 43 05 59

[mafongo.humanity@gmail.com](mailto:mafongo.humanity@gmail.com)  
[www.mafongohumanity.org](http://www.mafongohumanity.org)