



< retour

*Epicerie*

# Tapioca



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Farines

Le tapioca, aussi appelé perle du Japon est une fécule, utilisée en cuisine, produite à partir des racines du manioc amer (non consommable sans traitement) séchées puis traitées. Son goût est neutre. On l'utilise notamment comme épaississant pour les soupes et les desserts. Le mot emprunté au portugais vient du tupi et du guarani (langues indiennes du Brésil) et signifie résidu séché.

Le tapioca est insipide; il est cependant très utile pour épaissir soupes, sauces, ragoûts, tartes, fruits et puddings, car il prend la saveur du mets auquel on l'ajoute.

**Perles du Japon :** Les perles du Japon sont blanches, rondes, de forme régulière et deviennent transparentes en cuisant. Elles sont utilisées pour donner de la consistance à des potages ou pour préparer des desserts.

**Perles noires :** Elles sont très utilisées à Taïwan dans la préparation du "thé aux perles" et que l'on retrouve désormais en France sous l'appellation "bubble tea". On les trouve facilement dans les épiceries asiatiques.

**Semoule de manioc :** Ce tapioca se présente sous forme de granules. Il est précuit et se trouve facilement dans les commerces.

## COMMENT CHOISIR ?

Rechercher un tubercule exempt de moisissures et de parties gluantes. L'écorce est rarement intacte, mais on choisira un légume peu endommagé; écarter un tubercule qui dégage une forte odeur ou qui présente des parties de couleur gris-bleu. Un tubercule de manioc endommagé contiendra beaucoup d'acide cyanhydrique.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le manioc doux (*M. dulcis*) est consommé nature, à la manière de la pomme de terre ou de la patate douce, qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes. Au Brésil, de la farine de manioc grillée aromatisée et garnie d'oignons, de raisins secs et de noix de cajou est servie en accompagnement du plat national brésilien, le feijoada. Ce plat à base d'oignons et de saucisses doit son nom à l'ingrédient principal, le haricot noir ou feijao. On extrait du manioc doux une farine utilisée pour la confection de sauces, de pains, de ragoûts, de galettes et de gâteaux. Le manioc peut également servir à la fabrication d'une eau-de-vie populaire au Brésil, le cavim. Cuit dans du lait, le tapioca donne de délicieux desserts. Le tapioca est utilisé par l'industrie des pâtes et papiers où il entre dans la confection du papier gaufré. Il sert également à fabriquer la colle des timbres-poste.

## COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson du tapioca est facile, mais il est nécessaire de le brasser pour éviter la formation de grumeaux.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le manioc est fragile; un taux élevé d'humidité et une température dépassant 20 °C

l'endommagent. Placé au réfrigérateur, il se conserve quelques jours. On peut le congeler simplement pelé et coupé.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
<b>358</b> kcal	<b>0,19</b> g	<b>88,69</b> g	<b>0,02</b> g	<b>1,00</b> mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
<b>20,00</b> mg	<b>1,00</b> mg	<b>0,01</b> g	<b>7,00</b> mg	<b>3,35</b> g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
<b>0,90</b> g	<b>0,02</b> mg	<b>0,12</b> mg	<b>1,58</b> mg	<b>0,11</b> mg
vitamin B5				
<b>0,14</b> mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Panelas [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Verrines de tapioca aux fraises [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Suafa'i (soupe de banane au tapioca) [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Soupe coco mangue passion [6]

[En savoir plus](#) [6]

## Trifle au fruit de la passion, au tapioca et au lait de coco [7]

[En savoir plus](#) [7]

## Perles du japon comme un cappuccino [8]

[En savoir plus](#) [8]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15902>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15902>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/panelas>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-de-tapioca-aux-fraises>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/suafai-soupe-de-banane-au-tapioca>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-coco-mangue-passion>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/trifle-au-fruit-de-la-passion-au-tapioca-et-au-lait-de-coco>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/perles-du-japon-comme-un-cappuccino>