



BÉCHAMEL SANS GLUTEN

 20 minutes

 20 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 30 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 30 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 300 grammes de lait demi-écrémé, UHT

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire fondre le beurre à feu doux.
- 2° Une fois fondu, y mélanger la fécule de maïs (maïzena). Laisser cuire environ 2 minutes.
- 3° Ajouter le lait progressivement en mélangeant jusqu'à épaississement. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade selon les goûts.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (90 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	119 kcal	6 %
PROTÉINES	3 g	3 g	5 %
GLUCIDES	12 g	10 g	4 %
SUCRES	4 g	4 g	4 %
LIPIDES	8 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	33 mg	30 mg	1 %