

**BÉCHAMEL SANS GLUTEN , SANS LACTOSE** 25 minutes 25 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 30 grammes de matière grasse végétale ou margarine, 80% MG, doux
- 222 grammes de boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée
- 222 grammes d'eau minérale (aliment moyen)
- 1 cube de bouillon de viande et légumes type pot-au-feu, dégraissé, déshydraté [10 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire fondre le cube de bouillon dans l'eau chauffée, et réserver.
- 2° Faire fondre la margarine à feu doux.
- 3° Une fois fondue, y mélanger la fécule de maïs [maïzena]. Laisser cuire environ 2 minutes.
- 4° Ajouter le mélange eau de bouillon + lait de soja, progressivement en mélangeant, sur feu un peu plus fort, 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 [129 g]	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	107 kcal	5 %
PROTÉINES	2 g	2 g	5 %
GLUCIDES	6 g	8 g	3 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	6 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	399 mg	513 mg	21 %