






## BÉCHAMEL

Par personne

 5 minutes  
 15 minutes  
 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 125 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 10 grammes de farine de blé
- 10 grammes d'huile végétale **ou** 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 5 grammes de muscade en poudre

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sur feu doux, faire fondre la matière grasse
- 2° Hors du feu, ajouter d'un coup la farine et remuer
- 3° Faire cuire sur feu doux pour obtenir une consistance mousseuse et une odeur légère de biscuit (= roux)
- 4° Ajouter le lait petit à petit et bien remuer pour éviter la formation de grumeaux,
- 5° Une fois le lait et la farine bien homogène, laisser sur le feu (moyen) Ajouter la muscade, le sel et le poivre Remuaer légèrement au début puis activement lors de l'épaississement de la sauce.
- 6° Servir chaud

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (150 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	201 kcal	10 %
PROTÉINES	4 g	6 g	12 %
GLUCIDES	10 g	14 g	5 %
SUCRES	4 g	6 g	7 %
LIPIDES	9 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	32 mg	48 mg	2 %