



Diététicien · 719501850

SAUCE CURRY EXPRESS

Une béchamel originale qui accompagne particulièrement bien les poissons et viandes blanches.



INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café bombée de farine de maïs (11 g) ou 1 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T65 (11 g)
- 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG, doux (10 g) ou 1 cuillère à soupe moyenne d'huile végétale (aliment moyen) [10 g]
- 3 grammes de curry, poudre
- 125 grammes de lait écrémé, UHT ou 125 grammes de lait demi-écrémé, UHT

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Dans une casserole, faire chauffer la matière grasse et ajouter le curry en poudre. Hors du feu, ajouter la farine, mélanger et remettre à chauffer sur feu doux.
- 2º Ajouter le lait petit à petit. Faire épaissir jusqu'à obtenir la consistance voulue puis retirer du feu et servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (149 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 121 kcal | 179 kcal | 9 % |
| PROTÉINES | 4 g | 6 g | 12 % |
| GLUCIDES | 9 g | 14 g | 5 % |
| SUCRES | 4 g | 6 g | 7 % |
| LIPIDES | 7 g | 11 g | 15 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g | 4 g | 21 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 2 g | 8 % |
| SODIUM | 34 mg | 51 mg | 2 % |