

SAUCE CURRY EXPRESS

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

 5 minutes 1 portion

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

- 1° 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.
- 2° Ajouter le lait petit à petit. Faire épaisir 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 %