

BÉCHAMEL LÉGÈRE

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 c à s de maïzéna
- 200-250mL de lait demi-écrémé
- Muscade, sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre la maïzena dans une casserole sur feu doux avec un peu de lait
- 2° Commencer à mélanger avec une cuillère en bois à bout rond en faisant des 8
- 3° Ajouter le reste de lait
- 4° Lorsque le mélange commence à s'épaissir ajouter les épices et aromates en dehors du feu et remuer jusqu'à obtention d'une texture semi-épaisse

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (117 g)	% AR
ÉNERGIE	93 kcal	109 kcal	5 %
PROTÉINES	3 g	3 g	7 %
GLUCIDES	16 g	19 g	7 %
SUCRES	4 g	5 g	5 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	32 mg	38 mg	2 %