

Béchamel diététique



4 PERSONNES



5 MIN.



10-15 MINUTES



50g de farine
500ml de lait ½ écrémé
sel, poivre
muscade ou autres

- Mélangez la farine dans un bol avec un peu de lait pour éviter les grumeaux.
- Puis délayez avec le reste de lait.
- Portez à ébullition sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.
- Assaisonnez.

