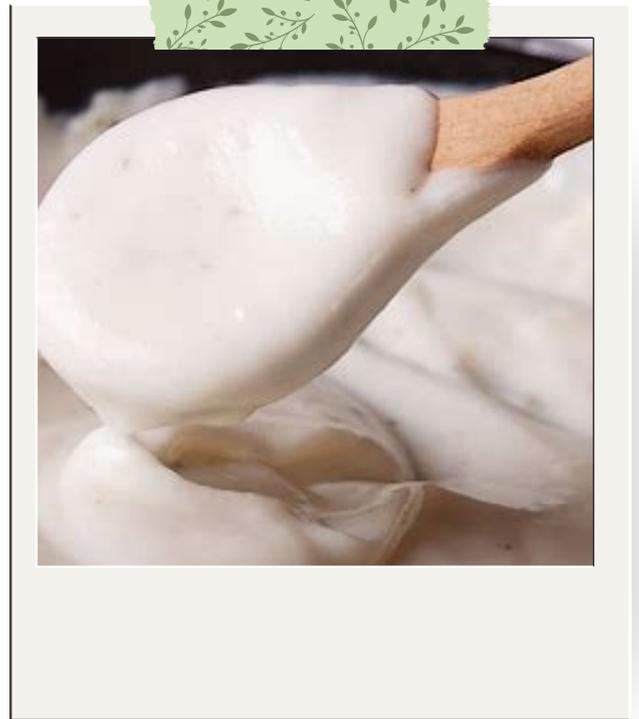


RECETTE

Béchamel express sans beurre



4 personnes



Ingrédients :

- 40g de farine
- 600ml de lait
- sel, poivre, muscade



Préparation :

1. Mélangez la farine dans un bol avec un peu de lait pour éviter les grumeaux, puis délayez avec le reste de lait.
2. Portez à ébullition sans cesser de remuer jusqu'à épaississement.
3. Bien assaisonner : sel, poivre et muscade.

