

# Béchamel enrichie



POUR 4 PERSONNES



5 min



2 min

POUR 65 g



Protéines



Energie



BÉCHAMEL NORMALE - SANS ENRICHISSEMENT  
POUR 65 g : 70 kcal ET 2 g de protéines

## - Ingrédients -

- 25 cl litre de lait entier
- 40 g lait en poudre
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- sel, poivre

## - Préparation -

- 1| Dans un grand récipient, faire fondre le beurre dans une casserole.
- 2| Le sortir et ajouter la farine en remuant bien.
- 3| Mélanger le lait et la poudre de lait, porter à ébullition, le laisser bouillir quelques instants.
- 4| Verser le lait sur le mélange farine/beurre en fouettant. Assaisonner.

