

Recette Béchamel diététique express au micro ondes

Idéale pour napper des légumes et en faire un plat complet, la sauce béchamel diététique peut être consommée même lorsqu'on surveille sa ligne.

En 4 mn, elle est prête :

Dans un bol faites chauffer 250 ml de lait écrémé avec du sel, poivre, muscade râpée 1.30mn à 800W.

Délayer dans un petit bol 25g de maizena (soit 2 à 3 c. à s. selon la texture désirée) avec un peu de lait froid.

Mélanger au lait chauffé.

Remettre 1.30mn. Mélanger.

Réchauffer 30 sec, si la sauce n'est pas encore prise.

Voilà, votre sauce est prête. Vous pouvez y rajouter 30g de fromage râpé...

Bon appétit !