

BECHAMEL DIETETIQUE

Quantité :



1 personne

Ingrédients :

1 cas de maïzéna

100 ml de lait

Préparation :

Diluer la maïzéna avec une partie du lait froid afin d'obtenir une texture pâteuse .

Chauffer le reste du lait puis le verser sur la préparation. Remettre à cuire 3 min. C'est prêt !