



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Sauce béchamel allégée .



*Ingrédients pour 4 personnes :*

- 30 g de margarine
- 40 g de Maïzena
- 50 cl de lait 1/2 écrémé
- Sel, poivre, muscade

- Faire fondre la margarine en petits morceaux dans une casserole
- Dès que c'est fondu, ajouter la Maïzena, amalgamer le tout en remuant à feu doux
- Fouetter pour obtenir un mélange bien lisse, ajouter petit à petit le lait froid
- Continuer de mélanger. Saler, poivrer et laisser mijoter 10 minutes sans cesser de mélanger
- Ajouter une pincée de muscade. Laisser refroidir complètement hors du feu
- Laisser épaissir, la crème n'en sera que meilleure

*Astuce : remplacer la Maïzena par de la farine pour une texture plus épaisse*