



## BÉCHAMEL LÉGÈRE SANS PLV

TEMPS DE PREPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON: 20 MIN

### INGREDIENTS

- 400 g de lait de chèvre  
ou végétal
- 40 g de maïzena
- 1 pincée de sel et de  
poivre
- 20 g de noix de  
muscade

### PREPARATION

1. Dans une casserole mélanger 150 g de lait et la maïzena tout en remuant bien pour éviter les grumeaux.
2. Cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Petit à petit ajouter le lait restant et remuer sans s'arrêter.
4. Ajouter le sel, le poivre et la muscade.
5. Remuer sur le feu jusqu'à que le mélange et une bonne consistance.

NOTES: