

## **Béchamel diététique**

Cette recette remplace dans mon menu :  
15 g de pain + 1 laitage

### **Ingrédients pour 1 personne(s) :**

- 10 g de fécule de maïs
- 150 ml de lait écrémé (demi-écrémé à 1600 et 1800 kcal)
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel, poivre

### **Marche à suivre :**

- Dans un bol, délayer la fécule de maïs avec un peu de lait froid.
- Porter à ébullition le reste du lait dans une petite casserole.
- Verser ce lait chaud dans le récipient contenant la fécule de maïs, bien mélanger puis reporter le tout sur le feu jusqu'à épaississement sans cesser de remuer.
- Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.
- Napper la préparation de votre choix. Bon appétit !