

# Béchamel express

Pour un gratin de 4 personnes : 50cl de lait demi-écrémé (ou écrémé) – 50g de maïzéna – Sel – Poivre – Noix de muscade

Dans un peu du lait froid, délayez la maïzena. Dans une casserole, faites chauffer l'autre partie du lait. Quand le lait est chaud, ajoutez la maïzena délayée et remuez sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaisse.

Hors feu, ajoutez sel, poivre et noix de muscade à votre convenance.

Il ne reste plus qu'à trouver dans quel gratin ou préparation vous allez l'utiliser !