

Les PLATS enrichis



Ingrédients :

- ✓ 400 ml lait entier
- ✓ 5 cuil. à soupe de poudre de lait (50g)
- ✓ 25g de farine
- ✓ 25g de beurre
- ✓ 70g de gruyère râpé
- ✓ 1 œuf
- ✓ Sel, poivre, muscade

Sauce Béchamel



4 personnes



10 min.



10 min.

Préparation:

1



Réunir tous les ingrédients.

2



Porter le lait à ébullition avec le lait en poudre.

3



Faire fondre le beurre et ajouter la farine jusqu'à obtenir une pâte.

4



Verser progressive-
ment le lait chaud,
en plusieurs fois,
tout en mélangeant.

5



Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter le gruyère râpé.

6



Ajouter l'œuf, la muscade, le sel et le poivre et laisser cuire 5 minutes.

Bon appétit !