



# SAUCE BÉCHAMEL

Pour 5 litres

## Ingrédients :

280 g de beurre

500 g de lait en poudre demi-écrémé Régilait

320 g de farine

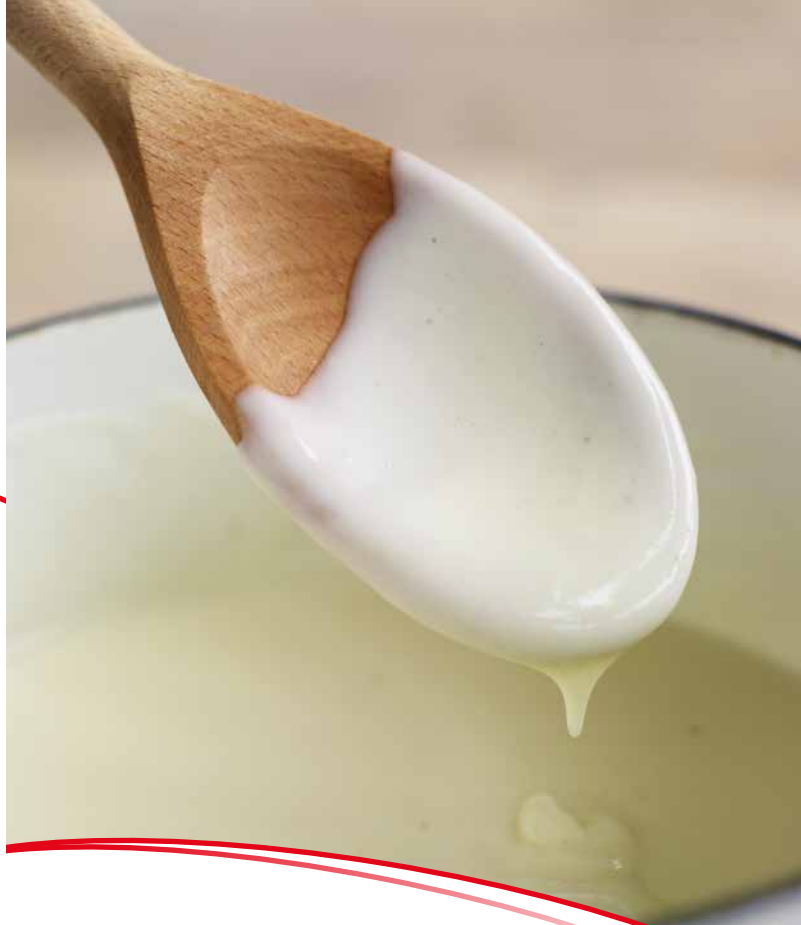
4 litres d'eau


Sel, poivre et noix de muscade

## Préparation :

- **Mélanger** la farine et le **lait en poudre** au fouet afin d'obtenir un mélange homogène et lisse.
- **Faire fondre** le beurre dans une casserole. **Ajouter** le mélange précédent en une seule fois et bien mélanger afin d'obtenir un sable homogène.
- **Verser** l'eau en une seule fois puis porter à ébullition tout en remuant.
- **Assaisonner** de sel, poivre et noix de muscade.

La sauce béchamel peut être parfumée avec du curry, curcuma, cumin, moutarde.



	Une portion de 50 ml de béchamel classique	Une portion de 50 ml de béchamel enrichie*
Energie (kcal)	50	76
Protéines (g)	2	3,5
Lipides (g)	3	4
Glucides (g)	4	6,5
Calcium (mg)	50	100

\* Doubler la quantité de lait en poudre

## ATOUS

- ➔ **Rapidité d'exécution**
- ➔ **Le lait en poudre fluidifie la farine : garantie sans grumeau**
- ➔ **Béchamel inratable**



Selon les besoins spécifiques de vos patients, vous pouvez remplacer Régilait en poudre demi-écrémé par Régilait Entier ou par Régilait Calcium & Vitamine D Écrémé ou Demi-écrémé.