



BÉCHAMEL EXPRESS



3 min. de préparation



2 personnes



1 min. de cuisson



moins d' 1€/pers.

INGRÉDIENTS



3 cuillères
à soupe d'huile
de tournesol

+



3 cuillères
à soupe
de farine

+



40cl de lait
chaud

PRÉPARATION

Mélanger dans un bol l'huile et la farine

Chauffer 1 min au micro-onde et mélanger

Ajouter le lait chaud en mélangeant, et faire chauffer 2 min au micro-onde et mélanger

Chauffer encore 1 min et mélanger jusqu'à épaississement

Saler et poivrer et c'est prêt