

## *Béchamel légère*

### Ingrédients :

- 400 ml de lait
- 35 grammes de maïzena
- Sel, poivre et muscade.

### Préparation :

1. Prélevez 100 ml de lait froid, y ajouter la maïzena. Bien délayez.
2. Dans une casserole, verser le lait restant, salez, poivrer et ajoutez la noix de muscade.
3. Amenez le lait à ébullition, ajoutez le mélange lait froid/Maïzena et tournez jusqu'à ce que la sauce épaisse.
4. Retirez du feu. La béchamel est prête.