



BÉCHAMEL ENRICHIE

COMMENT L'ENRICHIR (SAUCE MORNAY) ?

POUR 1KG DE SAUCE MORNAY :

- 50G DE BEURRE
- 50G DE FARINE (1/2 CÀS)
- 690 ML DE LAIT ENRICHIE
- 160G DE GRUYÈRE RÂPÉ
- 50G DE JAUNES D'ŒUFS
- SEL ; POIVRE ; MUSCADE (PM)

EN REMPLAÇANT UNE SAUCE BÉCHAMEL PAR UNE SAUCE MORNAY ENRICHIE, ON GAGNE 1.2G DE PROTÉINES PAR PORTION DE SAUCE.

VALEURS
NUTRITIONNELLES
POUR 100G

Energie	Protéines	Fibres
212 kcal	5.4	1.6