

Béchamel

4X  personnes •  Moyen •  Préparation 10 mn •  Cuisson 8 mn



Ingrédients

- ✓ 5 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 1 L)
- ✓ 4 c. à soupe = 40 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 5 c. à soupe = 50 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 75 g de **Crackers aux herbes Loprofin** mis en poudre au mixer
- ✓ Sel et poivre

Pour une béchamel aux herbes, ajouter :

- ✓ 1 c. à café d'estragon haché
- ✓ 1 c. à soupe de persil haché
- ✓ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée

Préparation

Faire bouillir le **SNO-PRO Loprofin** dans une casserole, verser progressivement sur le mélange **Substitut d'œuf Loprofin** et **Farine Loprofin**. Mettre sur le feu, laisser épaissir sans cesser de remuer. Assaisonner.

Laisser refroidir. Ajouter en mélangeant la poudre de **Crackers aux herbes Loprofin**.

Variante

Béchamel aux herbes : Ajouter les herbes hachées.

 **ASTUCE Toque Chef :** Remplacer les herbes par des épices (curry, colombo...), du concentré de tomate ou quelques feuilles d'oseille.

| Pour une portion | Valeur énergétique | EP | PHE | VAL | MET | LEU | LYS | TYR |
|------------------|--------------------|------------|------------|--------|------------|---------|-------|-------|
| | 382 kcal | 0,8 g | 27 mg | 39 mg | 11 mg | 64 mg | 46 mg | 16 mg |
| | | 1 1/3 part | 1 3/5 part | 1 part | 1 1/3 part | 2 parts | | |

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Recettes de bases