

BÉCHAMEL



préparation

20 min

Ingrédients (Pour 1 portion)

- 1 c. à soupe d'huile végétale (par exemple huile de tournesol)
- 250 ml d'eau convenant à l'alimentation du nourrisson
- 8 mesurètes d'**Althéra® HMO**,

Alfaré® HMO ou **Alfamino®**

- 45 g de farine fluide
- Épices: poivre, (muscade), origan ou persil
- 1 œuf (saveur)

Préparation

1. Faites chauffer la c. à soupe d'huile sur le feu.
2. Ajouter la farine à jusqu'à ce que vous obteniez une masse grumeleuse.
3. Ajoutez un peu d'eau petit à petit jusqu'à ce que vous obteniez une masse homogène et fluide.
4. Mélangez le reste de l'eau dans la tasse doseuse avec les mesurètes d'**Althéra® HMO**, **Alfaré® HMO** ou **Alfamino®** jusqu'à disparition des grumeaux.
5. Battez un œuf et ajoutez-le à la marmite.
6. Ajouter lentement l'eau restante avec **Althéra® HMO**, **Alfaré® HMO** ou **Alfamino®**.
7. Assaisonner avec (muscade), sel et poivre au goût.
8. Ajoutez le persil. Utilisez de préférence des herbes fraîches.



ASTUCE

Soyez patient. La farine fluide a besoin d'un certain temps (2 à 3 minutes) pour s'épaissir. En attendant, continuez à remuer pour éviter que la masse ne brûle.

à partir de

1

an



SAUCES