

## SMOOTHIE

aux fruits de saison



## CRÈME AUX OEUFS

à la cannelle



## Sauce BECHAMEL



# CRÈME AUX ŒUFS à la cannelle

Temps de préparation : 20 minutes

+ Temps de cuisson: 25 minutes

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

- 1 l de lait 1/2 écrémé
- 1 bâton de cannelle
- 7 jaunes d'œufs
- 125g de sucre

## PRÉPARATION :

- préparer le caramel : dans le fond de petites coupelles, mettre 25g de sucre et faire caraméliser. Réserver.
- dans une casserole, verser le lait et y plonger le bâton de cannelle, faire tiédir.
- dans un saladier, battre les jaunes d'œufs avec le sucre restant puis verser le lait sans cesser de remuer.
- verser la préparation dans les coupelles et faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 25 minutes.

# SMOOTHIE aux fruits de saison

Temps de préparation : 5 minutes

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 2 bananes
- 200g de fruits frais de saison (ou surgelés)
- 500g de yaourt nature

## PRÉPARATION :

- Dans un blender, mixer les bananes avec les fruits et le yaourt.

# Sauce BECHAMEL

Temps de préparation : 10 minutes

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

- 50g de farine
- 50g de beurre
- 60ml de lait 1/2 écrémé
- sel/poivre
- noix de muscade

## PRÉPARATION :

- faire fondre le beurre dans une casserole à fond épais.
- ajouter la farine et remuer avec une cuillère en bois sans laisser colorer. Le mélange doit juste épaissir.
- verser le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- assaisonner de sel, poivre et muscade râpée.

La béchamel peut être utiliser pour des gratins, croque-monsieurs, lasagnes, légumes, ...