



Préparation de crème végétale bio pour gratiner



Temps total: 15 minutes
Difficulté: facile

Ingrédients

- 4 c-à-s de margarine bio
- 6 c-à-c de farine bio
- 250 ml d'eau
- 8 c-à-s de flocons BIOREAL de levure nutritionnelle bio
- 1 c-à-s de moutarde bio
- sel, poivre bio, noix de muscade bio, curcuma bio



Préparation



- 1 Faire fondre la margarine dans une casserole.
- 2 Mélanger la farine à la margarine fondue à l'aide d'un fouet.
- 3 Ajouter l'eau et porter à ébullition sans cesser de remuer, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
- 4 Eteindre le feu et ajouter les flocons de levure, la moutarde et une bonne pincée de sel et de poivre moulu. Il est également possible d'ajouter un peu de noix de muscade râpée et de curcuma en poudre.
- 4 Bien mélanger tous les ingrédients et répartir la crème végétale, tant qu'elle est encore chaude.