

Crème de fèves

Légumes:

- 1 tasse carottes coupées en cubes d'environ 1/4"
- 1 tasse fèves jaunes coupées en tranches de 1/4"
- 1 grosse boîte grains de blé d'inde déjà cuits
- 1/2 oignon en cube 1/4"
- Sel poivre

Couvrir les légumes (fèves, carottes, oignon) d'eau et bouillir environ 10 minutes pour les garder croustillants. Garder le bouillon.

Faire la béchamel au micro-onde.

Béchamel:

- 6 tasses de lait
 - 7 c. à table de farine
 - 7 c. à table de beurre
 - 1/2 oignon en cube 1/4"
-
- Faire fondre le beurre au micro-onde 1 minute
 - Ajouter l'oignon et cuire 1 minute
 - Ajouter la farine et brasser
 - Faire cuire 1 minute au micro-onde
 - Ajouter le lait tranquillement brassant
 - Cuire au micro-onde 5 minutes
 - Brasser et continuer à cuire au micro-onde 3 minutes à la fois jusqu'à épaississement
 - Brasser à toutes les 3 minutes
 - Ajouter les légumes cuits avec le bouillon de ceux-ci et le blé d'inde
 - Rectifier l'assaisonnement avec le concentré de poulet en poudre + Sel-poivre