

SAUCE BÉCHAMEL

Décembre 2003 (Révisé en mai 2017)

Ingrédients (4/8 personnes) :

- ★ 50 g de beurre
- ★ 40 à 60 g de farine tamisée
- ★ 50 cl de lait demi-écrémé
- ★ 1 pincée de noix de muscade en poudre
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Casserole, Fouet

Préparation : 5 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 0,85 €



Recette :

Couper le beurre en dés, le faire fondre dans une casserole à feu doux, ajouter en une fois 40 g de farine pour une sauce fluide, 50 g pour une sauce semi-épaisse et 60 g pour une sauce épaisse. Bien mélanger au fouet pendant 2 minutes sans coloration; ajouter le lait froid sans cesser de fouetter jusqu'à ébullition. Faire épaissir à feu très doux durant 15 à 20 minutes en mélangeant assez souvent. Saler et poivrer abondamment, ajouter la noix de muscade, mélanger et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

i La **béchamel** est une sauce de base qui sert à la préparation de nombreuses sauces élaborées (Sauce parisienne, sauce Soubise, ...), et à accommoder diverses préparations culinaires : Endives au jambon, noix de Saint-Jacques gratinées, croque-monsieur, gratins (gratin de chou-fleur), lasagnes, ... Enrichie d'emmental ou de gruyère râpé et de jaune d'œuf, c'est la Sauce Mornay. On peut y adjoindre des dés de roquefort, ...