

# CAROTTES À LA BÉCHAMEL

Août 2007 (Révisé en décembre 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 Kg de carottes
- ★ 40 g de beurre
- ★ 30 g de farine
- ★ 50 cl de lait demi-écrémé
- ★ 2 morceaux de sucre
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ 2 pincées de noix de muscade en poudre
- ★ 2 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 2 casseroles, Fouet, Égouttoir

Préparation : 15 mn

Cuisson : 50 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 1,70 € (soit 0,43 € par personne)



## Recette :

Ciseler finement le persil. Éplucher les carottes et les couper en rondelles minces. Les rincer et les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante additionnée du gros sel et du sucre pendant 50 minutes.

Préparer une *sauce béchamel* : faire fondre dans une casserole le beurre à feu doux, ajouter la farine, bien mélanger au fouet pendant 2 minutes; ajouter le lait froid en fouettant continuellement jusqu'à ébullition. Saler, poivrer abondamment, ajouter la noix de muscade. Faire épaissir à feu très doux durant 15 minutes en mélangeant assez souvent.

Égoutter les carottes, les placer dans un plat creux, napper de sauce béchamel chaude, saupoudrer de persil et servir aussitôt en accompagnement de viande de veau, de bœuf ou de porc braisée.