

SAUCE BÉCHAMEL



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Lait entier 500mL
- Beurre doux ou ½ sel ou margarine 40g
- Farine blanche ou maïzena 40g
- Sel et poivre
- Au choix : noix de muscade, curry, paprika, mélange cajun ou Colombo...

Astuces :

- Remplacer le lait par du bouillon.
- Au dernier moment, ajouter un peu de concentré de tomate ou du coulis de tomate.
- Réaliser des gratins ou des lasagnes à la bolognaise (recettes sur le blog).

Préparation et cuisson : 10 minutes
Pour 2 à 4 personnes

1. Dans une **casserole**, faire chauffer le lait ou le bouillon.
2. Dans une **autre casserole** sur **feu moyen** : faire **fondre** le beurre ou la margarine.
3. **Ajouter** la farine ou la maïzena et fouetter environ 1 minute.
4. **Hors du feu** : laisser refroidir un peu le mélange beurre/farine puis verser le lait ou le bouillon chaud et fouetter.
5. Sur **feu moyen/fort** : fouetter constamment jusqu'à ce que la sauce s'**épaississe**.
6. **Au dernier moment** : ajouter le sel, le poivre et les épices et servir.



@Recettes100faim.fr