



## Sauce béchamel



4 pers



05 mn

### Les ingrédients

- 70 g de beurre
- 70 g de farine
- 1 l de lait
- Noix de muscade
- Sel et poivre

### La recette

#### Etape 1

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Puis ajouter la farine. Laisser cuire quelques minutes en mélangeant.

#### Etape 2

Incorporer progressivement le lait tout en fouettant

#### Etape 3

Laisser la sauce épaissir en ajoutant du lait.

#### Etape 4

Saler, poivrer et ajouter une pincée de noix de muscade.

#### Etape 5

Servir ou laisser refroidir et placer la sauce au réfrigérateur. Conservation sous 5 jours.

