

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.