



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.

