



Sauce béchamelle

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

Sauce béchamelle

Cette recette de sauce béchamelle traditionnelle est inratable et sans grumeaux ! Tout le secret de la recette réside dans la cuisson de la farine avec le beurre, qui doit donner un appareil crémeux, presque liquide.

Quantité : pour 1/2 L de sauce - Durée totale : 20 minutes

Ingrédients

- 50 cl de lait
 - 40 g de beurre
 - 40 g de farine
 - sel, poivre et noix de muscade moulue
-

Préparation

1. Faire fondre le beurre à feu très doux dans une casserole.
 2. Ajouter la farine et laisser cuire environ 3 minutes en mélangeant, jusqu'à ce que la consistance de la préparation change : elle doit devenir plus liquide et crémeuse. Couper le feu et laisser refroidir.
 3. Faire chauffer le lait.
 4. L'ajouter très progressivement au mélange beurre-farine en mélangeant.
 5. Remettre sur feu doux en continuant à mélanger jusqu'à ce que la sauce épaisse.
 6. Faire cuire ensuite une dizaine de minutes à feu très doux en mélangeant régulièrement.
 7. Saler, poivrer et ajouter une pincée de noix de muscade.
-

Remarques ou suggestions

- Ajuster la quantité de lait et/ou le temps de cuisson final en fonction de l'épaisseur de la sauce que l'on désire obtenir.
 - Cette sauce sert de base à beaucoup d'autres préparations. Si c'est ce cas, ne pas la saler.
-

Publié par Lucullent le 1 octobre 2010. Dernière modification le 17 septembre 2012.