

Sauce béchamel – Revisitée par Paulux



Ex. endives au jambon, sauce béchamel et fromage râpé après passage au four

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 5 min – Cuisson : 10 min



50g de beurre ou =>



50g d'huile d'olive



50g de farine



1/2L de lait



Sel (peu)



Poivre – 5 tours



Noix muscade râpée



Si affinité : Curry !

Préparation

Principe de base : Il faut autant de beurre que de farine. Cela dépend de la taille de votre préparation et de la quantité de lait dont vous aurez besoin.

1. Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais.
2. Option 1 : Vous pouvez personnaliser en remplaçant le beurre par de l'huile d'olive.
3. Ajoutez la farine et remuez avec une cuillère en bois sans colorer. La farine doit épaissir.
4. Option 2 : Rajoutez 1 càc de curry, remuer.
5. Passez sur feu moyen pour que le fond n'attache pas.
6. Versez le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
7. Assaisonnez suivant vos goûts de sel, de poivre et de muscade râpée.
8. Verser sur votre plat, par ex. endives au jambon

Note de l'auteur

Plus la sauce va cuire, plus elle va s'épaissir. – A vous de choisir !

Assez liquide pour gratin, lasagnes etc. - Epaisse pour légumes, soufflé au fromage, tarte etc.

* * * 28 Sept. 2019 * * *