

# SAUCE BÉCHAMEL

## Ingrédients :

1/2 l de lait

30g de beurre

30g de farine

Sel, poivre, noix de muscade

## Préparation :

1. Dans une casserole, faire fondre 30 grammes de beurre à feu doux. Une fois que le beurre est bien fondu, ajouter la même quantité de farine (30 g) et mélanger pour bien amalgamer les deux ingrédients. Pour que le roux ne brûle pas, on peut également y ajouter quelques gouttes d'huile.

2. Après quelques minutes, la farine et le beurre ainsi mélangés vont former un roux qui va commencer à se colorer. Malgré ce que son nom indique, il ne faut pas attendre que le mélange roussisse. Arrêter le feu dès que la préparation atteint une jolie couleur dorée, puis laisser refroidir.

3. Pendant que le roux refroidi, portez 1/2 litre de lait à ébullition dans une casserole. Verser le lait sur le roux refroidi en un filet continu, tout en mélangeant énergiquement au fouet pour empêcher la formation de grumeaux.

4. Lorsque le lait chaud est totalement versé sur le roux, replacer la casserole sur feu doux. Continuer à mélanger sans cesse, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. On attend généralement que la sauce nappe le dos d'une cuillère en bois.

5. Une fois que l'on obtient la bonne consistance, il ne reste plus qu'à assaisonner notre sauce béchamel. Ajouter du sel, du

poivre, et surtout quelques pincées de noix de muscade, qui donne à cette sauce son caractère et son originalité. Indispensable !