



Beurres et Sauces
Sauce aux câpres



15 min	5 min	10 min	0	220
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole, à feu doux.
- 2 Ajouter le sel et la farine.
- 3 Mélanger à feu doux pendant 3 minutes environ, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- 4 Prendre soin de ne pas laisser le mélange colorer, le roux doit être blanc.
- 5 Ajouter le lait froid, en fouettant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.
- 6 Ajouter la muscade et le poivre.
- 7 Continuer de mélanger, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- 8 Arrêter la cuisson lorsque la sauce béchamel nappe le dos de la cuillère.

1 c. à soupe **Câpres**
50 g **Beurre**
50 g **Farine**
50 cl **Lait entier**
1 **Noix de muscade en poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 2

Préparation de la sauce aux câpres

- 1 Ajouter les câpres à la sauce béchamel et mélanger.
- 2 Réserver à chaud.