



Beurres et Sauces
Sauce béchamel



15 min	5 min	10 min	0	221
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

**Ingrédients pour la
sauce**

50 g **Beurre**
50 g **Farine**
50 cl **Lait entier**
1 **Noix de muscade en
poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Piment de Cayenne**

Étape 1

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Dans une casserole, préparer un roux blanc avec la farine et le beurre.
- 2 Lorsque le mélange commence à mousser, arrêter la cuisson et laisser refroidir le mélange.
- 3 Ajouter la moitié du lait bouillant dans la casserole hors du feu tout en mélangeant à l'aide d'un fouet.
- 4 Continuer à verser progressivement le lait sans cesser de fouetter pour obtenir un mélange lisse et homogène.
- 5 Assaisonner la sauce avec du sel, du poivre, du piment de Cayenne et de la noix de muscade.
- 6 Remettre la casserole sur feu doux et porter la sauce à ébullition sans cesser de remuer.
- 7 Laisser cuire pendant 5 minutes puis vérifier la consistance de la sauce. La béchamel doit napper la cuillère. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson.