



Beurres et Sauces

Sauce poulette



20 min **10 min** **10 min** **0** **403**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Sauce béchamel

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

Sauce poulette

20 cl **Crème liquide (fleurette)**
2 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**

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 pendant 3 minutes environ, à feu doux, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- 4 Prendre soin de ne pas laisser le mélange colorer.
- 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.
- 9 Réserver à chaud.

Étape 2

Préparation de la sauce poulette

- 1 Hors du feu, ajouter les jaunes d'oeufs à la sauce béchamel de base. Mélanger doucement.
- 2 Incorporer la crème liquide à la préparation. Mélanger

afin d'obtenir la consistance désirée.