



## Beurres et Sauces Sauce poulette



20 min 10 min 10 min 0 403

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce béchamel

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole, à feu doux.
- Ajouter le sel et la farine.
- 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.
- 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.
- Arrêter la cuisson lorsque la sauce béchamel nappe le dos de la cuillère.
- **9** Réserver à chaud.

## Étape 2

Préparation de la sauce poulette

- 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

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 afin d'obtenir la consistance désirée.