



Beurres et Sauces
Sauce soubise



15 min	10 min	5 min	0	249
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation de la sauce soubise

- 1 Éplucher et émincer très finement les oignons.
- 2 Faire chauffer une noisette de beurre dans une poêle et faire revenir les oignons pendant quelques minutes.
- 3 Faire fondre le beurre dans une casserole, à feu doux.
- 4 Ajouter le sel et la farine.
- 5 Mélanger pendant 3 minutes environ, à feu doux, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- 6 Prendre soin de ne pas laisser le mélange colorer.
- 7 Ajouter le lait froid, en fouettant énergiquement pour éviter la formation de grumeaux.
- 8 Ajouter la muscade et le poivre.
- 9 Ajouter les oignons préalablement préparés.
- 10 Mélanger, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- 11 Arrêter la cuisson lorsque la sauce béchamel nappe le dos de la cuillère.
- 12 Réserver à chaud.

50 g **Beurre**
50 g **Farine**
50 cl **Lait entier**
1 Noix de muscade en poudre
1 Sel
1 Poivre
3 Oignon(s)