



Beurres et Sauces

Sauce campagnarde



20 min **5 min** **15 min** **0** **234**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sauce campagnarde

3 c. à soupe **Huile d'olive**
30 g **Farine**
70 cl **Lait entier**
1 c. à café **Sel**
0.5 c. à café **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 c. à soupe **Persil plat**

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Faire chauffer l'huile dans une casserole sur feu moyen. Ajouter la farine puis remuer jusqu'à obtention d'un roux. Laisser cuire pendant 3 minutes en remuant fréquemment.
- 2 Incorporer ensuite le lait au roux tout en battant à l'aide d'un fouet.
- 3 Laisser frémir le mélange puis réduire sur feu doux, en remuant de temps à autre. Laisser cuire pendant 13-15 minutes, jusqu'à ce que la sauce atteigne la texture souhaitée.
- 4 Retirer du feu puis assaisonner avec du sel et du poivre moulu et bien mélanger.

Étape 2

Dressage

- 1 Bien laver les feuilles de persil puis les sécher à l'aide de papier absorbant.
- 2 Ciseler grossièrement le persil à l'aide d'un couteau de chef puis en parsemer la sauce.
- 3 Transférer le mélange dans une saucière puis servir

immédiatement.