

# Sauce Béchamel Facile et Rapide

*Pour 1 litre de béchamel :*

- **1 litre de lait demi-écrémé**
- **70 g de beurre**
- **70 g de farine**
- **sel, poivre**
- **muscade (facultatif)**

1. Dans une casserole porter à ébullition le lait en remuant pour éviter qu'il accroche.
2. En parallèle, dans une autre casserole, faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il frémit.
3. Ajouter ensuite la farine d'une traite.
4. Mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère en bois pour obtenir le roux blanc.
5. Le faire cuire quelques minutes en remuant constamment puis le sortir du feu.  
Attention : il ne doit pas colorer !
6. Verser le lait bouillant sur le roux blanc, remettre sur le feu en mélangeant en permanence jusqu'à obtenir une préparation épaisse, onctueuse ou à la texture voulue.
7. Sortir du feu, assaisonner de sel et de poivre ainsi qu'un peu de muscade selon vos goûts : c'est prêt ! ☐

☐ Cette recette de base vous permettra de réaliser de superbes gratins comme le célèbre gratin de chou fleur à la béchamel ! Mais pas que ! ☐

Libre choix à votre imagination ! ☐ Toutefois, voici une idée recette originale qui m'a été transmise par ma grand-mère : [c'est par ici](#) !



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

