

Sauce béchamel sans beurre

sauce pour plats délices

Ingrédients pour 1 personne

- 150ml de lait demi écrémé froid
- 12g de farine
- 2g de muscade
- Assaisonnement au choix selon votre gratin et vos envies

Préparation 10 minutes / Cuisson 5 à 10 minutes

- Mélanger dans un bol la farine avec un peu de lait afin d'éviter la formation de grumeaux
- Dans une casserole mettre le reste du lait et ajouter le mélange lait farine
- Mélanger
- Mettre la casserole sur feu doux, la béchamel va épaissir
- Attention, il est important de remuer sans cesse avec une spatule en bois pendant toute la durée de la cuisson
- Il faut compter environ 5 – 10 minutes de cuisson. La béchamel est prête dès qu'elle s'épaissit et est en début d'ébullition. Il est important de ne pas la faire bouillir la sauce pour éviter qu'elle ne soit collante

Accompagnement

- Vous pouvez préparer cette sauce pour agrémenter de nombreux plats comme des lasagnes, des gratins, des cannellonis...

Diétôdelices