

SAUCE BLANCHE (BÉCHAMEL)

INGRÉDIENTS

30 ml (2 c à table) de beurre
30 ml (2 c à table) de farine
250 ml (1 tasse) de lait 3.25 %
Sel et fines herbes

PRÉPARATION

1. Dans un chaudron, faire fondre le beurre.
2. Ajouter la farine et bien mélanger.
3. Verser le lait et laisser épaissir en brassant constamment, à feu doux.
4. Ajouter les assaisonnements.

Inspirée de : www.ricardocuisine.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.