

Sauce Béchamel

- Les ingrédients en italique et entre parenthèses sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 310 gr

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes



Ingrédients :

- 1 cas de **farine de blé**
- 1 cas de **fécule** (maïs, pomme de terre, arrow-root, ...)
- 1/2 cac de **muscade**
- 20 gr d'**huile**
- 300 gr de **lait végétal**

Préparation :

1. **Mélanger** dans la casserole la **farine**, la **fécule**, la **muscade** et l'**huile**
2. **Ajouter** le **lait** et **battre** au fouet
3. **Allumer** le feu moyen, **battre** sans arrêt jusqu'à épaississement