

## SAUCE BÉCHAMEL

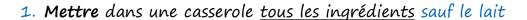
28 / 04 / 2015

Préparation: 5 mn

Cuisson: 20 secondes

Ingrédients pour : 465 gr

- 300 gr de lait végétal
- 20 gr de liant (fécule type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 30 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de muscade



- 2. Ajouter la moitié du <u>lait</u>, commencer à battre au fouet, puis ajouter le reste du <u>lait</u> progressivement tout en continuant de battre
- 3. Allumer le feu moyen
- 4. Battre sans arrêt jusqu'à épaississement
- 5. Laisser refroidir 5 minutes. Si vous l'estimez trop épaisse, vous pouvez la détendre en la mixant à l'aide d'un mixer plongeant et en ajoutant un peu de <u>lait</u>, jusqu'à obtenir la consistance désirée

