

Béchamel



🍴 6 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 10m

🌾 gluten 🥛 lait

Sauce blanche classique : roux blond, lait infusé, muscade. Base universelle des gratins, lasagnes, croque-monsieur, soufflés et soubises. Texture nappante ajustable selon l'usage.

française

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> beurre	60 g
<input type="checkbox"/> farine	60 g
<input type="checkbox"/> lait entier	600 ml
<input type="checkbox"/> sel fin	1 cac
<input type="checkbox"/> poivre noir	
<input type="checkbox"/> noix de muscade rapée	1/4 cac

PRÉPARATION

1. Dans une *casserole à fond épais*, faire fondre *beurre* à feu doux. Ajouter *farine* en une fois et cuire le roux en remuant au fouet 2 *minutes* sans coloration.
2. Verser *lait entier* froid d'un coup en fouettant vigoureusement. Porter à ébullition sans cesser de remuer, puis baisser le feu et cuire 5 *minutes* jusqu'à épaississement.
3. Assaisonner avec *sel fin*, *poivre noir* et *noix de muscade rapée*.

Pour une béchamel plus liquide (lasagne, gratin), augmenter le lait à 700-800 ml. Pour une béchamel plus ferme (croque-monsieur, soufflé), réduire à 500 ml.

Astuce anti-grumeaux : verser le lait FROID sur le roux CHAUD (ou l'inverse). Le choc thermique évite la formation de grumeaux quand on fouette énergiquement.

traditionnel