

Cuisinez!

Béchamel futée

Ingrédients

Ingrédients principaux

1 litre (4 tasses) de lait

60 ml (¼ tasse) de farine tout usage non blanchie

10 ml (2 c. à thé) de moutarde en poudre

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

1 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue

1 ml (¼ c. à thé) de sel

Poivre

Préparation

Étapes principales

Hors du feu, déposer tous les ingrédients de la béchamel dans une grande casserole. Poivrer généreusement et mélanger à l'aide d'un fouet.

Porter à ébullition à feu vif.

Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe, en fouettant continuellement. Retirer du feu.



Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

NOTE



SUGGESTION GOURMANDE

Utilisez cette béchamel futée dans une casserole de pâtes aux fruits de mer. Incorporez à la sauce chaude des crevettes nordiques, de la chair de crabe en conserve et des pois verts surgelés. Chauffez quelques minutes, puis ajoutez des pâtes cuites. Bien mélanger et répartir la préparation dans un plat de cuisson. Parsemez de chapelure panko de blé entier et de fromage parmesan, puis passez sous le gril (*broil*) 2 ou 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Vous pouvez aussi utiliser cette béchamel pour préparer un gratin de légumes, une sauce rosée, un macaroni au fromage, un pâté au poulet, des vol-au-vent ou pour garnir un poisson ou une crêpe salée. En maîtrisant cette base, c'est facile de se réinventer!



INFO SANTÉ

Notre sauce béchamel sans beurre contient 4 fois moins de gras que la version classique. De plus, elle est 6 fois moins salée que la sauce béchamel en sachet et elle coûte jusqu'à 3 fois moins cher.

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

83

Protéines

5 g

Lipides

3 g

Glucides

10 g

Fibres

0 g

Sodium

80 mg