



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



**COUP  
POUCE**



## Sauce béchamel

Par Coup de Pouce

RECETTES  
TESTÉES  
COUP  
POUCE

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à table de beurre non salé
- 1/4 tasse d'oignon haché finement
- 1 cuillère à table de farine
- 1 1/2 tasse de lait à 3,25 %
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1 pincée de poivre blanc du moulin
- noix de muscade râpée (facultatif)

### PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-doux, en brassant de temps à autre. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre (ne pas laisser brunir). Parsemer l'oignon de la farine et cuire pendant 2 minutes, en brassant de temps à autre.

2. À l'aide d'un fouet, incorporer petit à petit le lait en brassant jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Porter au point d'ébullition et laisser mijoter, en brassant souvent, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Dans une passoire fine placée sur un bol, filtrer la sauce blanche (jeter les ingrédients solides). Ajouter le sel, le poivre et la muscade, si désiré, et mélanger.

Portion(s) 1 portion

### VALEURS NUTRITIVES

Par portion de 2 1/2 c. à table (37 ml)

Sodium	92 mg
Protéines	2 g
Calories	56
Total gras	4 g
Cholestérol	12 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	3 g



Ton bac aime les conserves de thon et de saumon?  
Il en raffole!



Donne environ 1 1/3 t (330 ml).

### Les bons trucs

- Grand classique de la cuisine française, la béchamel et la sauce veloutée sont deux sauces blanches préparées à partir d'un roux blond (mélange de beurre et de farine).
- Le secret pour obtenir un roux blond: ne pas le laisser le beurre brunir en le faisant fondre. Par contre, il est important de faire cuire le roux au moins 1 minute pour enlever le goût de farine.
- La sauce a suffisamment épaissi quand elle peut napper le dos d'une cuillère.
- Pour une sauce qui a plus de corps, la laisser mijoter jusqu'à ce qu'elle ait réduit et légèrement épaissi.
- Si désiré, on peut filtrer la sauce dans une passoire fine placée sur un bol pour enlever les ingrédients solides ou les grumeaux.



Ton bac aime les conserves de thon et de saumon?  
Il en raffole!

