





Sauce béchamel au lait entier et noix de muscade

Ingédients

- 1L de lait entier
- 70g de beurre
- 70g de farine
- 1 pincée de noix de muscade rapée
- Poivre blanc
- Sel

Instructions

1. Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la farine tout en fouettant.
2. Dans une seconde casserole, faites chauffer le lait, la muscade, 1 à 2 pincées de sel. Ajoutez 2 tours de moulin à poivre.
3. Remettez la casserole avec le roux blanc sur le feu, ajoutez le lait bouillant en fouettant énergiquement. Faites cuire tout en mélangeant pendant quelques minutes à ébullition. Versez dans un saladier et recouvrez d'un film alimentaire posé sur la surface, pour éviter la formation d'une croûte. Laissez tiédir puis réservez au frais jusqu'à utilisation.

