

La Sauce Béchamel

Ingrédients

1 cuillère à soupe bombée de margarine
1 cuillère à soupe bombée de farine
1/2 L de lait
sel, poivre, noix de muscade

Préparation

Faire chauffer le lait 2 minutes au micro-ondes
Faire fondre la margarine dans une casserole à feu doux (sans bouillir)
Lorsque la margarine a fondu, ajouter la farine et remuer hors du feu.
Lorsque le mélange est homogène, ajouter le lait petit à petit dans la casserole, sur le feu.
Augmenter la puissance du feu (feu moyen) et remuer sans cesse. Saler et poivrer, ajouter la noix de muscade.
La béchamel est prête lorsque le mélange devient épais.