

## SAUCE BECHAMEL

### Ingrédients :

- 40g de beurre ou de margarine
- 40g de farine (40 g pour une sauce fluide, 50 g pour une sauce semi-épaisse, 60 g pour une sauce épaisse)
- 1/2 litre de lait
- une pincée de noix de muscade râpée
- sel, poivre.

Faites fondre le beurre ou la margarine dans une casserole sans laisser colorer. Hors du feu ajoutez la farine et mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Versez un peu de lait sur le mélange en tournant à l'aide d'une spatule ou d'un fouet, remettez alors la casserole sur feu doux et ajoutez petit à petit le reste du lait sans cesser de remuer en prenant soin de ne pas faire de grumeaux. Continuez jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajoutez une pincée de noix de muscade, salez et poivrez.

*Si malgré toutes vos précautions, votre sauce contient des grumeaux vous pouvez la mixer.*