



SAUCE BÉCHAMEL ALLÉGÉE



Pour 4 personnes | Préparation 5 min | Cuisson 5 min

Ingrédients

- 500 ml de lait 1/2 écrémé
- 30 à 40 g de maïzena
- Sel
- Poivre
- 1 pincée de noix de muscade

Astuce

Pour une béchamel fluide, 30 g de maïzena suffit. Pour une béchamel épaisse, augmentez à 40 g.

Personnellement, je préfère la version avec 30 g de maïzena 🍴



©Elodie Charbonnier

Préparation de la recette

Dans une casserole, mettre la maïzena et ajouter le lait froid. Mélanger à l'aide d'un fouet manuel jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeau.

Placer la casserole sur feu doux, faire chauffer tout en remuant régulièrement à l'aide du fouet.

Quand la béchamel a épaissi, ajouter la noix de muscade, le sel et le poivre selon le goût. Mélanger vigoureusement.

Napper immédiatement la préparation ou conserver la béchamel en la filmant au contact pour éviter la formation d'un croûte.

Elle se conserve 3 jours au réfrigérateur. Si elle épaissit ou devient légèrement grumeleuse, vous pouvez ajouter du lait et/ou la passer quelques secondes au mixer plongeant.

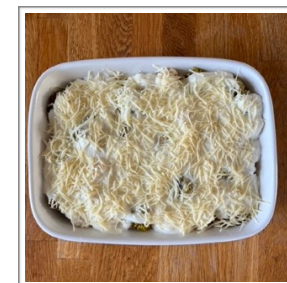
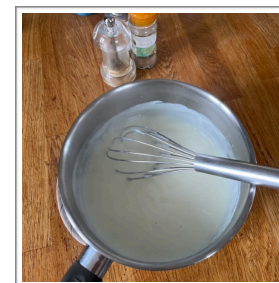
Dégustation : Cette sauce béchamel s'utilise comme une béchamel classique, les calories en moins ! Pour accompagner vos lasagnes, gratins de légumes ou de poissons, oeufs florentine, endives au jambon, quenelles, croque-monsieur, gratin de gnocchi ou crêpes salées par exemple.

Variantes

La noix de muscade est l'épice la plus classique utilisée pour la sauce béchamel. Mais selon le plat cuisiné, vous pouvez la remplacer par du curry, du cumin, du paprika ou de l'ail écrasé .

Vous pouvez également la faire en version sauce aurore, en ajoutant du concentré de tomate à la dernière étape.

Et pour une version sans lactose, vous pouvez remplacer le lait par une boisson végétale sans sucre ajouté (avoine, amande...).



Informations nutritionnelles avec 30 g de maïzena

Recette pour 500 g de béchamel, soit 125 g par personne

	Pour 100 g	Pour 1 portion de 125 g
Energie	65 kcal	81 kcal
Protéines	3,1 g	3,9 g
Lipides	1,5 g	1,9 g
<i>dont acides gras saturés</i>	0,9 g	1,1 g
Glucides	9,8 g	12,2 g
<i>dont sucres</i>	4,6 g	5,8 g
Fibres	0,1 g	0,1 g
Sel	0,5 g	0,5 g