



BÉCHAMEL LÉGÈRE ET EXPRESS



Pour 4 personnes | Préparation 5 min | Cuisson 5 min

Ingrédients

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 30 à 40 g de fécule de maïs (Maïzena® ou autre)
- Sel
- Poivre
- 1 pincée de noix de muscade

Astuce

Pour une béchamel fluide, 30 g de Maïzena suffisent. Pour une béchamel plus épaisse, augmentez à 40 g. Personnellement, je préfère la version avec 30 g 😊



Préparation de la recette

Dans une casserole, délayer la fécule de maïs dans le lait froid. Mélangez à l'aide d'un fouet manuel jusqu'à obtenir une préparation homogène, sans grumeaux.

Placez la casserole sur feu doux et faites chauffer en mélangeant régulièrement au fouet, jusqu'à ce que la béchamel épaississe.

Retirez du feu, ajoutez la noix de muscade, le sel et le poivre selon votre goût. Mélangez.

Nappez immédiatement votre préparation ou conservez la béchamel en la filmant au contact, afin d'éviter la formation d'un croûte.

La béchamel se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Si elle épaissit ou devient légèrement grumeleuse, vous pouvez ajouter un peu de lait et mélanger au fouet. Si nécessaire, un coup de mixeur plongeant permettra de lui redonner une texture bien lisse.

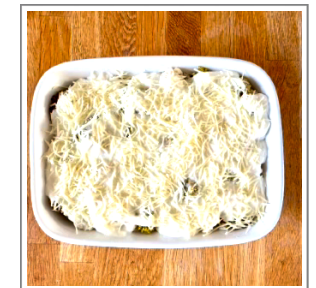
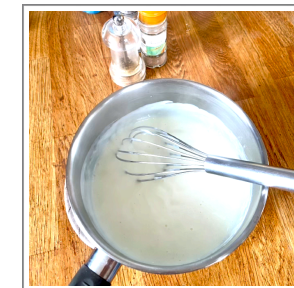
Dégustation : Une béchamel onctueuse, légère et prête en quelques minutes, qui accompagne aussi bien les lasagnes, gratins de légumes ou de poisson, œufs florentine, endives au jambon, quenelles ou crêpes salées, par exemple.

Variez les saveurs !

La noix de muscade est l'épice traditionnellement utilisée pour la sauce béchamel, mais elle peut être remplacée par du curry, du cumin, du paprika, de l'ail écrasé ou autre.

Pour une sauce aurore, ajoutez simplement du concentré de tomate à la fin de la préparation.

Et pour une version sans lactose, remplacez le lait par une boisson végétale nature et 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
dont acides gras saturés	0,9 g	1,1 g
Glucides	9,8 g	12,2 g
dont sucres	4,6 g	5,8 g
Fibres	0,1 g	0,1 g
Sel	0,5 g	0,5 g