



Sauce béchamel



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : négligeable
- 400 ml de lait ½ écrémé
- 20 g de maïzena (2 cuillères à soupe)
- ½ cuillère à café de noix de muscade
- Sel, poivre



Préparation

- Verser le lait froid dans une casserole, y délayer la maïzena.
- Faire chauffer le mélange à feu doux en tournant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- Laisser cuire jusqu'à épaississement de la sauce.
- Ajouter la noix de muscade.
- Saler, poivrer.
- Bien mélanger.
- Servir bien chaud.

- **Accompagne :**

Poissons : tous en gratins

Crustacés : coquilles St Jacques en gratin

Légumes verts : chou-fleur, choux brocolis, courgettes, poireaux, endives...

Féculents : pâtes en gratin

