



## Sauce aux câpres



### Ingrédients

- Pour 4 personnes  
Equivalence : négligeable
- 1/4 litre de lait ½ écrémé (25cc)
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de lait en poudre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de câpres
- Sel, poivre



### Préparation

- Verser le lait froid dans une casserole, y délayer la farine et le lait en poudre.
- 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. Puis ajouter la moutarde et les câpres.
- Saler, poivrer.
- Bien mélanger.
- Servir bien chaud.
- **Accompagne :**  
Poissons : tous

