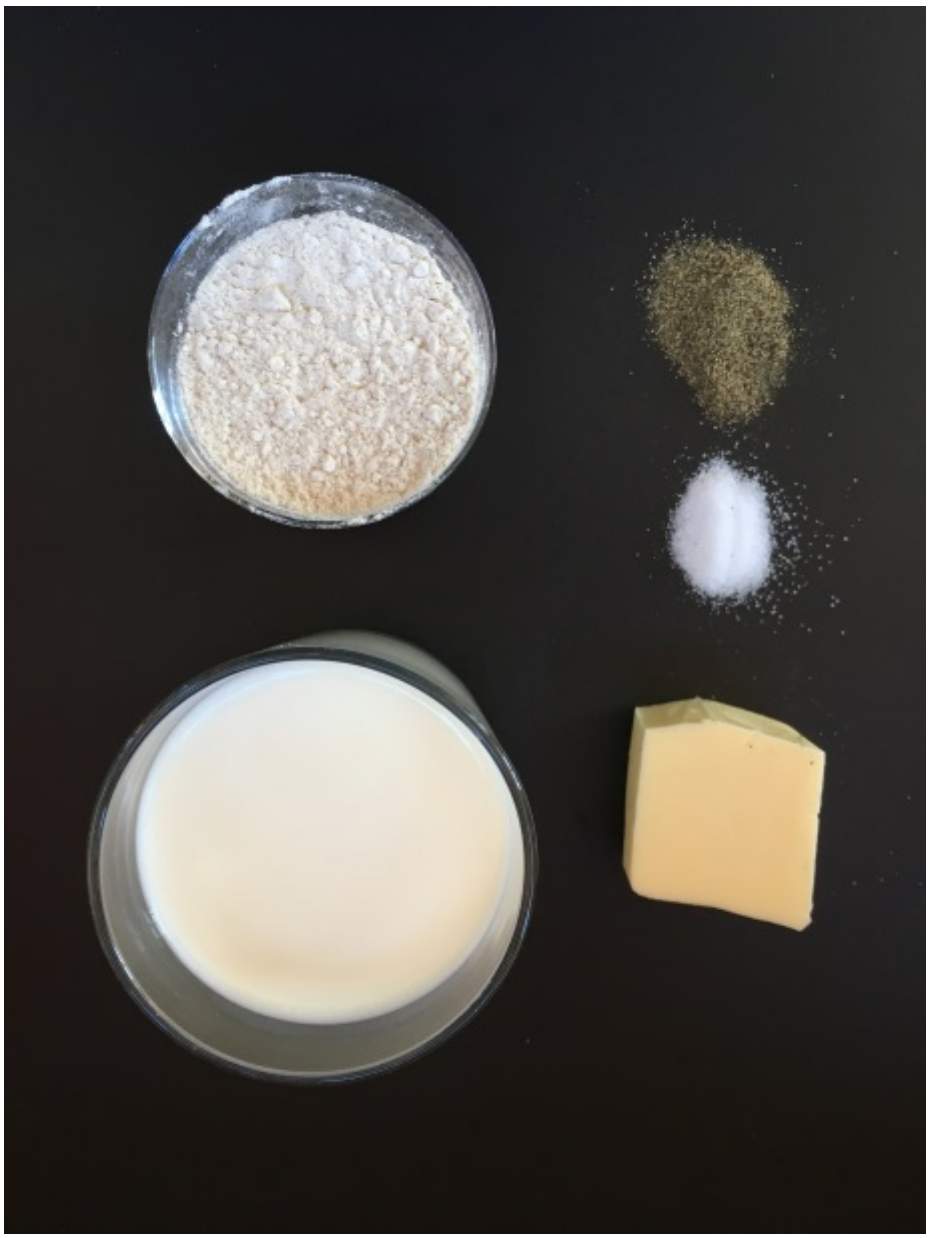
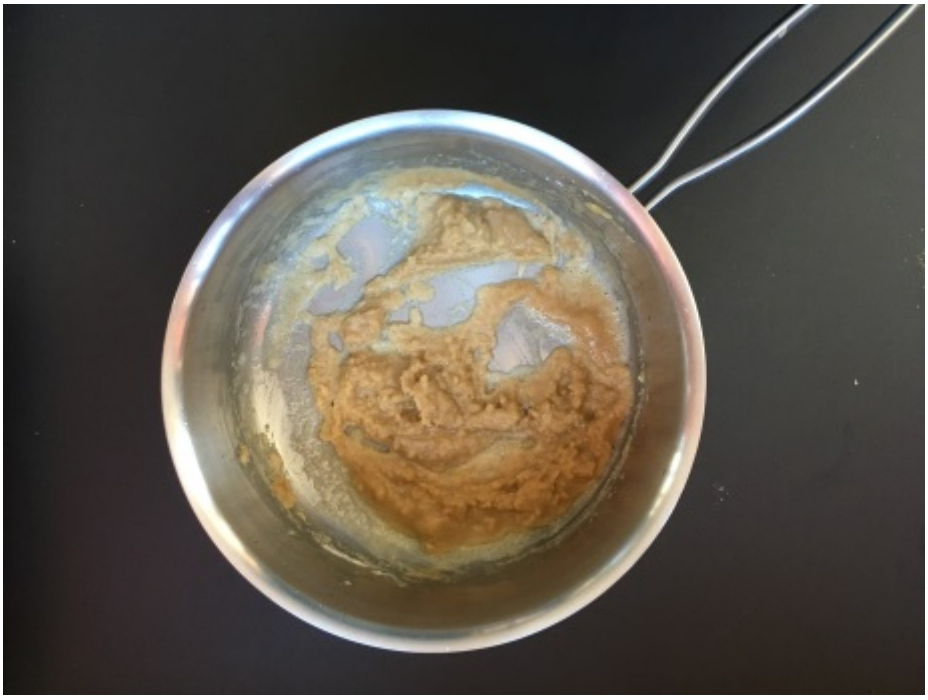
La sauce béchamel

Les ingrédients pour 2

25 grs de beurre
40 grs de farine
2 verres de lait
Huile

Preparation 5 mins Cuisson 10 mins. Difficulte 1





Première étape…

On fait fondre le beurre dans la casserole à feu moyen, quand il est bien fondu on verse la farine et on mélange les deux en laissant la casserole sur le feu.

Quand le mélange est légérement roussi , on verse 2 bons verres de lait et on remue constamment toujours à feu moyen , 5. En remuant, on évite la formation de grumeaux et on sent progressivement la sauce s’épaissir, quand c’est le cas, c’est bon la sauce est prête.





On fait fondre le beurre dans la casserole à feu moyen 6, et on y fait dorer l’oignon bio émincé.

On ajoute ensuite les fèves et on fait revenir le tout 1 à 2 minutes ensemble en remuant délicatement.

.

