

## Cycle 3

# Béchamel (pour lasagne, p. ex.)

Pour 4 dl



## Ingédients

- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 4 dl de lait
- un peu de sel, poivre,  
noix de muscade



## Conseils

Pour une sauce au curry, mélanger 1-2 cs de curry à la farine.  
Ajouter 3 cs de fromage râpé pour obtenir une sauce Mornay.



## Cycle 3

## Préparation



1 Faire fondre le beurre dans une petite casserole.



2 Ajouter la farine et chauffer brièvement sans que le mélange roussisse.



3 Retirer la casserole du feu et verser le lait tout en remuant (si des grumeaux se forment, filtrer la sauce dans une passoire).



4 Remettre sur la plaque et mijoter 1-3 min en remuant régulièrement, puis assaisonner.