Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

# Béchamel

## Ingrédients

1 càc de noix de muscade , 1 L de lait entier, 80 g de farine, 70 g de beurre , 1 échalote, 2 branches de thym, 1 feuille de laurier, clous de girofle, poivre noir en grains,

## Préparation

Préparer le roux :
Faire fondre 70 g de beurre dans un poêlon. Y ajouter 80 g de farine et bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène. Verser dans un petit récipient et laisser cuire au four chaud pendant quelques minutes. Le roux ne doit pas colorer.
Infusion :
Piquer l'échalote de deux ou trois clous de girofle. Faire infuser la garniture aromatique (échalote piquée, thym, laurier et poivre en grains) dans le lait à feu très doux jusqu'à frémissement du lait. Passer au chinois et réserver.
Mélanger les deux composantes :
Lorsque le roux est cuit (aspect granuleux), le sortir du four et le verser dans une casserole. Verser en une fois le lait refroidi et délayer au fouet hors du feu. Déposer sur le feu et mélanger jusqu'à épaississement. Attention : attache très vite dans le fond du poêlon. Saler, poivrer et râper de la noix de muscade.

## Commentaires

Il s'agit d'une ?sauce mère' dont les déclinaisons sont multiples. La béchamel est essentielle à la Moussaka, au Pasticcio?Si l'on y ajoute du fromage râpé (gruyère ou comté) et un jaune d'oeuf, elle devient la sauce Mornay, ingrédient de base du chicon au gratin.
Variantes : Si l'on remplace le lait par du bouillon de volaille, on obtient un velouté de volaille auquel on ajoute du poulet, des champignons et des boulettes de veau pour obtenir un vol-au-vent. Si l'on ajoute plus de roux au litre (200 g), on obtient la base pour fabriquer des croquettes (crevettes, volaille, viande?)

## Notes :