

Fiche technique Cookrest
Sauce blanche à partir d'un roux

Nbre de couvert
Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn

CR



Sauce Béchamel

Ingrédients	Poids	Unités	Techniques
<u>1 Base</u>			<u>Mettre en place le poste de travail (5 mn)</u>
•Beurre	0,060	Kg	
•Lait	0,800	L	<u>1 Sauce Béchamel (10 mn)</u>
•Farine	0,060	Kg	
•Beurre (tamponner)			Faire un roux blanc avec le beurre et la farine
•Sel			Faire refroidir le roux
•Poivre	PM		Verser progressivement le lait bouillant dessus tout en remuant
•Noix de Muscade			Porter à ébullition toujours en remuant pour faire cuire la sauce Béchamel environ 5 mn
			Assaisonner, sel, poivre, râper un peu de muscade
			Passer au chinois
			Refroidir rapidement et débarrasser au frais en filmant au contact pour éviter qu'une croute ne se forme
			On peut tamponner à la place de filmer au contact
			<i>C'est un roux blanc car la sauce Béchamel est une sauce claire (pas de coloration)</i>
			<i>Faire refroidir le roux avant d'incorporer le lait permet d'éviter la formation de grumeaux</i>
			<i>Si la Béchamel n'est pas assez cuite, elle aura un goût de farine</i>
			<i>Cette sauce tient son nom du marquis de Béchameil, maitre d'hôtel de Louis XIV pour qui il créa cette sauce (en fait une adaptation de celle de François Pierre de la Varenne)</i>