

Sauce béchamel légère

Ingrédients pour 4 personnes :- ¼ L lait, 25g de farine ou maïzena, 40g de gruyère râpé, sel, poivre, muscade et épice selon l'envie

Délayer la farine ou la maïzena dans un peu de lait froid. Faire chauffer le reste du lait en l'assaisonnant. Une fois le lait chaud, verser le mélange farine/lait dans la casserole et ne pas cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter alors le gruyère râpé, laisser cuire 30 secondes.