



# Recette de la béchamel minute



Voici une recette facile, rapide et inratable pour faire une excellente béchamel maison.

**Préparation : 5 minutes**

**Cuisson : 2 minutes**

**Recette économique au micro-ondes**

## **Ingrédients pour un demi litre de béchamel:**

- 50cl de lait
- 40g de beurre
- 4 cuillères à soupe rases de farine
- Sel, poivre, muscade

## **Préparation :**

- Dans un Grand bol en grès mettez le beurre et le faire fondre au micro-ondes pendant 1 minute à puissance maximum.
- Sortez le bol et rajoutez dans le beurre les 4 cuillères à soupe rases de farine, bien mélanger au fouet ou à la spatule.
- Dans une casserole, Portez à ébullition le lait et le verser dans le bol, bien mélanger au fouet ou à la spatule.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre, la muscade selon vos convenances, mélangez.
- Remettez le bol au micro-ondes 1 minute à puissance maximum.
- Sortez le bol du micro-ondes, mélangez.
- **Voilà la béchamel est finie et prête à être utilisée.**