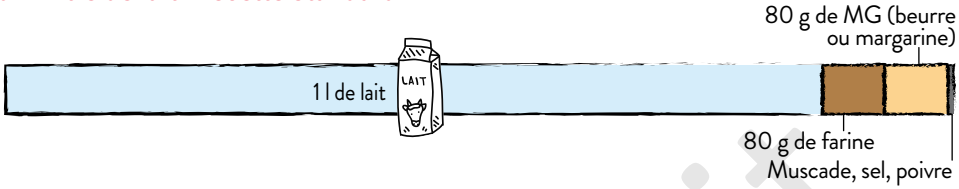
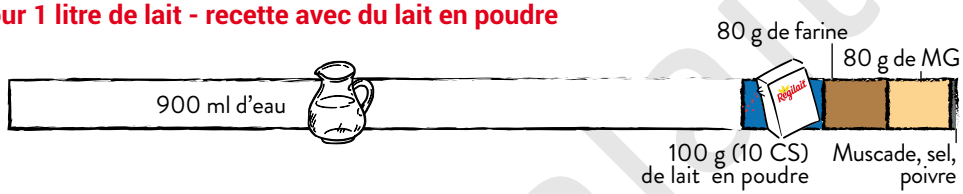


SAUCE BECHAMEL

Pour 1 litre de lait - recette standard



Pour 1 litre de lait - recette avec du lait en poudre



Technique	Justifications	Avec lait en poudre
1. Dans une casserole, **faire chauffer la matière grasse**		1. Dans une casserole, **faire chauffer la matière grasse**
2. **Hors du feu, ajouter la farine d'un coup**, remuer avec une spatule pour créer une bonne dispersion de la farine dans la matière grasse	Enrobage de chaque grain d'amidon	2. **Mélanger la farine et le lait en poudre** dans un bol à part pour obtenir un mélange homogène et lisse. Le lait en poudre va permettre une recette sans risque de grumeaux !
3. **Sur le feu, remuer jusqu'à obtenir une consistance mousseuse** avec une légère odeur de biscuit : il s'agit d'un roux blanc	Début de la dextrinisation, puis de la réaction de Maillard	3. **Hors du feu, ajouter la farine + poudre de lait d'un coup**, remuer avec une spatule pour créer une bonne dispersion de la farine dans la matière grasse
4. **Hors du feu, ajouter d'un coup le lait**, tout en mélangeant et cuire ~8 min. sur le feu en **remuant continuellement** et en faisant des 8 sur le fond de la casserole, afin d'éviter les grumeaux lors de l'épaississement de la préparation	Formation progressive de l'empois d'amidon	4. **Sur le feu, remuer jusqu'à obtenir une consistance mousseuse** avec une légère odeur de biscuit : il s'agit d'un **roux blanc**
5. **Assaisonner** en fin de cuisson		5. **Verser l'eau en une fois**, puis porter à ébullition tout en remuant continuellement en faisant des 8 sur le fond de la casserole.
6. Maintenir la sauce au chaud si elle n'est pas utilisée immédiatement pour éviter toute prolifération microbienne		6. **Assaisonner** en fin de cuisson
		7. Maintenir la sauce au chaud si elle n'est pas utilisée immédiatement pour éviter toute prolifération microbienne



SAUCE BECHAMEL

Définition

Sauce obtenue par une **liaison amylacée**. Dans ce type de liaison, c'est **l'amidon** (glucide complexe composé de glucose) qui s'épaissit en présence d'eau et sous l'effet de la chaleur (Amidon + Eau + Chaleur = Empois). La chaleur est indispensable pour lier cette préparation et rendre l'amidon digeste. Les produits amylacés les plus utilisés sont la farine et la fécule de maïs.

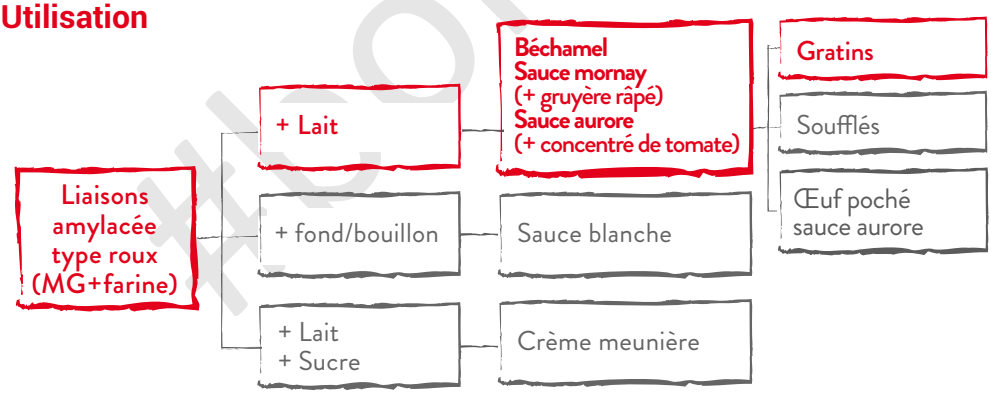
Rappels et conditions de réussite

- **La quantité de matière grasse (MG) doit être équivalente à celle de farine ou fécule.**
- Faire fondre la MG sur feu très doux.
- Ajouter le liquide froid d'un seul coup, hors du feu, tout en remuant en permanence.
- Si le liquide est chaud, il peut être ajouté progressivement, directement sur le feu, tout en remuant en permanence.
- Cuire le temps nécessaire selon l'agent épaississant sans cesser de remuer. La fécule de maïs cuira plus rapidement que la farine de blé.

Astuce réussite

- Le lait en poudre **fluidifie la farine** et permet **d'éviter la formation de grumeaux**. La recette est aussi plus rapide que la version standard (l'eau n'est pas chauffée avant d'être ajoutée au mélange initial).

Utilisation



Focus 2ème année

- **Sauce béchamel enrichie** :
  > **En énergie** : utiliser du **lait entier** à la place du ½ écrémé
  > **En protéines** (+5 g de protéines) : ajouter 15 g (3cc) de **lait en poudre** à votre farine ou ajouter 6 g de **poudre de protéines** délayée dans une partie du lait à la fin de la cuisson