

BÉCHAMEL MICRO-ONDES

La béchamel irratable

INGRÉDIENTS:

- 2 C. À TABLE DE BEURRE
- 2 C. À TABLE DE FARINE
- 400 ML DE LAIT
- SEL, POIVRE

MATÉRIEL

- LE PICHET MICROPLUS DE TUPPERWARE

PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre dans le pichet microplus (avec couvercle - 30 secondes à 800 watts).
2. Ajouter la farine, mélanger avec le fouet.
3. Ajouter le lait tout en continuant à fouetter.
4. Faire chauffer au micro-ondes 2 min à 800 watts.
5. Fouetter et refaire chauffer 2 min 30 toujours à 800 watts.
6. Saler, poivrer.
7. Fouetter une dernière fois pour avoir un mélange bien homogène.

DEBBIE DUFOUR, MÉLANIE MARCHAND ET JEAN-PHILIPPE JACQUES

