



TM31

TM5

TM6

Sauce blanche

★★★★★ 3.7 (74 évaluations)



AU MENU AUJOURD'HUI



AJOUTER



Niveau
facile



Temps de préparation
5min

[Découvrir](#)



Nombre de portions

6 portions



Ingrédients

50 g de beurre, en morceaux

500 g d'eau
ou 500 g de bouillon

50 g de farine de blé

1 pincée de noix de muscade en poudre

1 - 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

1 - 2 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts

Infos nut.

par 1 portion

Calories

377 kJ / 91 kcal

Protides

1 g

Glucides

6 g

Lipides

7 g

Fibre

0 g

Découvrir



Préparation

- 1 Mettre le beurre, l'eau, la farine, la muscade, le sel et le poivre dans le bol, puis cuire **6 min/100°C/vitesse 3**. Servir aussitôt.

Tags

#Facile

#Rapide

#Economique

#Sain/naturel

#Quotidien

#Fêtes

#Cuisiner pour 6 et plus

#Déjeuner

#Dîner

#Souper

#Accompagnement

#Sauces

#Cuisson

#Plat salé

Conseils et astuces

La sauce blanche, identique à la sauce Béchamel mais réalisée à partir de bouillon ou d'eau et non de lait, est la base de nombreuses autres sauces :

Sauce poulet : après 6 minutes de cuisson de votre sauce blanche réalisée pour l'occasion sans muscade, ajoutez le jus d'1 citron, 2 jaunes d'œufs et 1 à 2 c. à soupe de persil ciselé, puis mixez **10 sec/vitesse 3**.

Sauce aux câpres : ajoutez 2 c. à soupe de câpres égouttées, 100 g de crème liquide et le jus d'1 citron à votre sauce blanche, puis mélangez **10 sec/vitesse 2**. Servez avec un poisson poché.

Sauce soubise : mettez 350 g d'oignons coupés en deux dans le bol et hachez **5 sec/vitesse 5**. Raclez les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajoutez 30 g de beurre et faites revenir **5 min/90°C/vitesse 1**. Ajoutez 100 g de vin et poursuivez la cuisson **10 min/100°C/vitesse 1**. Ajoutez le reste des ingrédients de votre sauce blanche et faites cuire **5 min/90°C/vitesse 3**. Servez cette sauce pour accompagner un rôti de veau, des œufs durs ou des légumes.



Collection(s)



Ma cuisine au quotidien

221 Recettes, Suisse



Ma cuisine au quotidien

239 Recettes, France



Ma cuisine au quotidien

221 Recettes, Canada

Recettes alternatives



Sauce hollandaise
★★★★★ (30)



Gâteau au yaourt
★★★★★ (59)



Riz au lait
★★★★★ (26)



Mayonnaise version allégée
★★★★★ (120)



Sp bo
★



Cookies

Contenu du rapport

 français