

COMMENT FAIRE UNE BÉCHAMEL DE BASE AROMATISÉE

En ce qui me concerne une béchamel de base se prépare sans aromate à l'exception du sel. Les ingrédients sont donc simple et il y en a quatre (4) Par la suite viens L'AROMATE dans notre cas cela sera le jus des moules.

INGRÉDIENTS

Le corps gras (1)

Beurre ou de l'huile ou de la margarine (Un seule corps gras) Le corps gras et utilisé pour diluer la farine. Le goût du beurre est préférable toutefois sachez que cela fonctionne très bien avec de l'huile ou de la margarine. Prenez ce que vous avez sous la main. Plus la béchamel est aromatisé moins le goût subtil du corps gras sera apparent.

La farine (2)

N'importe quelle farine fera l'affaire. Je préfère les farines blanches complètement neutre au goût pour la préparation. On parle ici de farine tout usages en vente partout. Si vous n'avez pas de farine prenez simplement du mélange à crêpe je vous assure que salé et avec un goût de poisson la béchamel sera quand même excellente.

Le lait (3)

Qu'il soit à 1%, 2%, ou 3% cela va fonctionner. Toutefois pour le même prix le 3% est préférable pour la préparation.

Le sel (4)

Du sel.

Commençons par le plus difficile, la préparation sur un poêle. On fait fondre le beurre dans une poêle ou un chaudron. Attention à la température ça ne doit pas brûler. Lorsque le beurre est fondu ou l'huile chaude ajouter la farine et mélanger sans arrêt afin d'éviter que le mélange brûle. Quelle quantités ?

Rien ne vaut l'expérience mais allons y au ..pifomètre.. Deux cuillères à soupe de beurre. Deux de farine ajouter une à la fois dans le mélange. Moi je n'attends pas, aussitôt que la farine est incorporer au beurre j'ajoute une petite quantité de lait en brassant constamment. Le secret ici c'est de brasser constamment avec un feu moyen, en laissant le temps à la sauce d'épaissir.

- Trop de lait elle sera liquide
- Pas assez, elle sera trop épaisse en bouche et moins bonne et risque de brûler aussi plus facilement.

Je vous suggère au deuxième ajout de liquide (le premier étant le lait) pour notre sauce d'incorporer le jus des moules. Ensuite continuer avec le lait en brassant constamment. Débuter l'ajout de sel avant la consistance final. Je suis rarement (jamais) les recettes. Après quelques erreurs l'expérience remplace les quantités numériques et augment votre autonomie culinaire.

Souvent en camping je me prépare des béchamels. Au fromage, à l'ail, de base, pour des pétoncles, et ces petites sauces remplacent un repas à 10\$ de restaurant et se comparent sans aucun complexe à ces menus de restaurant.

Servir avec :

- Des pâtes
- Du riz
- Des légumes
- Des fruits de mer
- Du poisson
- Des frites
- Votre imagination

Je vous assure qu'ici je ce que vous aller essayez va vous servir toute votre vie.

Pierre Michaud, JPV, ce 07 mars 2018.