

# SAUCE BÉCHAMEL – VELOUTÉE – BLANCHE - SUPRÊME

## SAUCE BÉCHAMEL

Au préalable, faire un **roux**

### **Ingrédients pour le roux :**

70gr de beurre et 70 gr de farine

### **Réalisation d'un roux**

- Faire fondre à feu doux le beurre dans une casserole, sans coloration
- Ajouter la farine hors du feu en une seule fois
- Mélanger avec un fouet puis
- Remettre sur le feu et surveiller la cuisson de la farine.
- Le roux est prêt lorsqu'il a pris un peu de corps et qu'il a blanchi.
- Passer immédiatement à la réalisation de la sauce...!

**ATTENTION : le liquide doit être froid ou tiède, s'il est chaud il y a risque de formation de grumeaux !**

### **Sauce béchamel :**

#### **Ingrédients**

- 1 litre de lait
- sel, poivre, muscade

#### **Réalisation**

1. Faire le roux puis ;
2. Verser le liquide en une seule fois hors du feu ;
3. Délayer au fouet et rendre homogène ;
4. Remettre sur le feu et mélanger au fouet jusqu'à épaississement ;
5. Assaisonner sel, poivre, muscade.

# SAUCE BÉCHAMEL – VELOUTÉE – BLANCHE - SUPRÊME

## SAUCE VELOUTÉE (BLANCHE)

Au préalable, faire un **roux**

### **Ingrédients pour le roux :**

70gr de beurre et 70 gr de farine

### **Réalisation d'un roux**

- Faire fondre à feu doux le beurre dans une casserole, sans coloration
- Ajouter la farine hors du feu en une seule fois
- Mélanger avec un fouet puis
- Remettre sur le feu et surveiller la cuisson de la farine.
- Le roux est prêt lorsqu'il a pris un peu de corps et qu'il a blanchi.
- Passer immédiatement à la réalisation de la sauce...!

**ATTENTION : le liquide doit être froid ou tiède, s'il est chaud il y a risque de formation de grumeaux !**

### **Sauce veloutée (blanche) :**

#### **Ingrédients**

- 1 litre de bouillon : de viande (volaille ou veau -blanquette-) ou de légumes (cardons ou classique)
- Une bonne cuiller à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre, muscade

#### **Réalisation:**

1. Faire le roux puis ;
2. Verser le liquide en une seule fois hors du feu ;
3. Délayer au fouet et rendre homogène ;
4. Remettre sur le feu et mélanger au fouet jusqu'à épaississement ;
5. Ajouter une bonne cuillère à soupe de crème double ;
6. Assaisonner sel, poivre, muscade.

# SAUCE BÉCHAMEL – VELOUTÉE – BLANCHE - SUPRÊME

## SAUCE SUPRÊME

Au préalable, faire un **roux**

### Ingrédients pour le roux :

70gr de beurre et 70 gr de farine

### Réalisation d'un roux

- Faire fondre à feu doux le beurre dans une casserole, sans coloration
- Ajouter la farine hors du feu en une seule fois
- Mélanger avec un fouet puis
- Remettre sur le feu et surveiller la cuisson de la farine.
- Le roux est prêt lorsqu'il a pris un peu de corps et qu'il a blanchi.
- Passer immédiatement à la réalisation de la sauce...!

**ATTENTION : le liquide doit être froid ou tiède, s'il est chaud il y risque de formation de grumeaux !**

### Sauce suprême :

#### Ingrédients

- 1 litre de bouillon (de volaille)
- 1.5 dl de crème double
- une noix de beurre
- 1 cuiller à soupe rase de Maïzena (*facultatif*)
- sel - poivre - muscade

#### Réalisation

1. Faire le roux puis ;
2. Verser le liquide en une seule fois hors du feu ;
3. Délayer au fouet et rendre homogène ;
4. Remettre sur le feu et mélanger au fouet jusqu'à épaississement ;
5. Ajouter 150gr ou 1,5dl de crème double.

**Facultatif** - délayer le mélange de maïzena et d'eau froide dans la sauce (Une liaison à la Maïzena délayée apportera une brillance à la sauce sans altérer la texture ou le goût).