



SAUCE BÉCHAMEL AU FOUR SANS GLUTEN

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 500 ml (2 tasses)

INGRÉDIENTS :

- 500 ml (2 tasses) de lait 2 % froid
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine de base sans gluten (pour sauce)
- ½ oignon piqué d'une feuille de laurier et d'un clou de girofle sans gluten
- 1 ml (1/4 de c. à thé) de muscade moulue sans gluten
- Sel et poivre du moulin au goût

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer, sur la cuisinière, l'huile à feu moyen dans une casserole moyenne allant au four.
2. Ajouter la farine et cuire jusqu'à ce que le mélange soit mousseux (environ 1 minute) en brassant avec un fouet et retirer du feu.
3. Verser le lait froid doucement et bien brasser au fouet pour éliminer les grumeaux.
4. Allumer le four à 350 F.
5. Remettre la casserole sur le feu moyen et chauffer en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. Retirer du feu.
6. Ajouter le demi-oignon piqué, couvrir et mettre au four pendant 15 minutes.
7. Sortir la casserole du four et enlever le demi-oignon piqué. Vous pouvez passer la sauce au tamis pour obtenir une consistance très lisse.
8. Ajouter les assaisonnements.