

# LA SAUCE BÉCHAMEL (SAUCE BLANCHE) DE PAUL BOCUSE

## La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/sauce-bechamel-bocuse/>

La sauce Béchamel de Paul Bocuse, une méthode infallible pour une sauce essentielle

Chef : Paul Bocuse

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Base, Base Salée, Sauce Salée, Sauce Blanche,

## Ingrédients

### Pour 480 g

50 grammes de Beurre

20 grammes de Farine

225 grammes de Lait 21,6 Centilitres/216 Millilitres

220 grammes de Crème Liquide Entière 20 Centilitres/200 Millilitres

1 pincée de Noix de Muscade

1 pincée de Sel

1 pincée de Poivre

### Pour 240 g

25 grammes de Beurre

10 grammes de Farine

112,5 grammes de Lait 10,8 Centilitres/108 Millilitres

110 grammes de Crème Liquide Entière 10 Centilitres/100 Millilitres

1 pincée de Noix de Muscade

1 pincée de Sel

1 pincée de Poivre

### Pour 960 g

100 grammes de Beurre

40 grammes de Farine

450 grammes de Lait 43,2 Centilitres/432 Millilitres

440 grammes de Crème Liquide Entière 40 Centilitres/400 Millilitres

1 pincée de Noix de Muscade

1 pincée de Sel

# LA SAUCE BÉCHAMEL (SAUCE BLANCHE) DE PAUL BOCUSE

1 pincée de Poivre

## Instructions

1. Paul Bocuse nous dit de commencer par faire fondre le Beurre (50 g) dans une casserole, à feu doux
2. Une fois le beurre fondu, ajouter la Farine (20 g)
3. Avec un fouet à main, remuer assez énergiquement
4. Verser le Lait (225 g ou 21,6 Centilitres/216 Millilitres), froid, et en une seule fois, tout en mélangeant avec le fouet à main
5. Bocuse nous dit ensuite de monter le feu jusqu'à ébullition, puis de réduire le feu à feu doux
6. Puis on doit cuire à feu doux pendant 8 minutes. Toujours en remuant constamment
7. C'est une cuisson lente, très différent de ma précédente recette, mais je reconnais la cuisson douce donne un meilleur résultat même si c'est plus long et qu'il faut remuer pendant 8 minutes...
8. Verser la Crème Liquide Entière (220 g ou 20 Centilitres/200 Millilitres), la Noix de Muscade (1 pincée), le Sel (1 pincée), le Poivre (1 pincée) et mélanger
9. Sans cesser de "vanner", la sauce épaissit, mais cela prend du temps
10. Après un certain temps, la sauce est prête ! A utiliser tout de suite, sinon, filmer au contact avec un film alimentaire étirable