

SAUCE AURORE

Juillet 2005 (Révisé en mai 2018)

Ingrédients (4/8 personnes) :

- ★ 40 g de farine
- ★ 40 cl de lait demi-écrémé
- ★ 40 g de beurre
- ★ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ★ 2 pincées de noix de muscade moulue
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 casseroles, Fouet

Préparation : 5 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 0,85 €



Recette :

Faire chauffer le lait dans une casserole. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux blond en tournant sans cesse. Ajouter le lait chaud et laisser épaissir 10 minutes sans atteindre l'ébullition en fouettant continuellement. Saler, poivrer, ajouter la noix de muscade et le concentré de tomates. Poursuivre la cuisson 2 minutes en tournant.

Accompagne volailles, œufs, poissons.