



Sauce Béchamel

- 1c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de farine
- 1 tasse de lait



Faire fondre le beurre au micro-onde rajouter la farine jusqu'à roux (petits points dans le fond) rajouter le lait, mettre au micro-onde à coup de 3 minutes jusqu'à épaissement.