

SAUCE SALEE et CREME SUCREE

BECHAMEL légère et rapide (pour un gratin de 4 personnes) :

Porter à ébullition 400ml de lait et mélanger 30g de maïzena avec 100 ml d'eau froide. Quand le lait bout, ajouter le mélange eau + maïzena et remuer pendant 2 min. Assaisonner à votre convenance avec sel, poivre, muscade, épices ou aromates, sauce tomate, parmesan, feta...

On peut également réaliser cette sauce avec du bouillon de légumes ou court-bouillon de poisson (jus de cuisson de moules...) pour accompagner du poisson ou une blanquette.

CREME PATISSIERE LEGERE ET RAPIDE (pour 4 personnes)

Porter à ébullition 400ml de lait et mélanger 40g de maïzena avec 100 ml de lait froid. Quand le lait bout, ajouter le mélange lait + maïzena et remuer pendant 2 min. Enlever du feu et ajouter 1 jaune d'œuf, 2 à 3 CS de sirop d'agave ou 50g de sucre et 1 cc de vanille liquide, bien mélanger.

Laisser refroidir si utilisation pour une tarte ou autre dessert, sinon mettre dans des verrines et laisser refroidir avant dégustation.