

# 4 Sauces simples

## Béchamel

- 50 gr de beurre
- 50 gr de farine
- 50 cl de lait

Faire un **roux** (mélange de beurre et de farine en part égale) dans une casserole. Quand le mélange commence à roussir, ajouter petit à petit le lait jusqu'à obtenir la consistance désirée.

## Mornay

Faire une béchamel, mais avec moins de lait. (1/5). Retirer du feu et ajouter 10 cl de crème et le fromage (gruyère) en quantité égale au beurre. Remettre au feu.

En option : ajouter un œuf avant le fromage.

## Carbonara

- lardons, environ 250 gr
- 1 oignon
- 3 jaunes d'œufs (pour les retirer sans avoir les blancs, tu te met au dessus d'un récipient et tu fait passer le jaune d'une demi coquille à l'autre en faisant tomber le blanc)
- 50 gr de crème fraîche
- sel et poivre.

Un peu de pécorino ou du grana padano, à la limite un peu de parmesan, c'est bien aussi

1) mettre cuire les pâtes

2) faire revenir les oignons et dorer les lardon à la poêle - retirer du feu et laisser refroidir

3) mélanger dans un plats les jaunes d'œufs, la crème (et éventuellement le fromage), ajouter tout doucement un peu d'eau de la cuisson des pâtes pour fluidifier. ajouter à la poêle et remettre à feu très doux pour que le jaune d'œuf ne devienne pas un omelette.

4) retirer l'eau des pâtes et les mettre dans un plat.

5) ajouter la sauce.

## **Sauce à l'aneth (pour le saumon fumé – faire la veille)**

mélanger dans un bol:

2 cuillères à soupe (CS) de moutarde

2 CS de miel (maple syrup marche aussi)

1 CS de vinaigre

4 CS d'huile (je prends du colza ou à défaut arachide, l'olive sent trop à mon goût)

plein d'aneth - équivalent 4 CS, dépend si c'est pot ou fraîche

Bien mélanger et laisser reposer la nuit au frigo pour que les goûts se développent.