

FICHE DE RECETTE

Béchamel au butternut

par Damien Poncelet

Une noix de beurre pour alléger votre béchamel

Type de recette	Sauce
Nombre de portions	1 L
Temps de préparation	... min.
Temps de cuisson	... min.
Temps de refroidissement	... min.
Coût matières total (HT) :	2,70 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	#DIV/0!



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Lait	L	0,5	1,1	0,55
Farine	kg	0,04	0,94	0,04
Beurre	kg	0,04	6	0,24
Butternut	kg	0,5	1,75	0,88
Muscade	Kg	0,005	20	0,10
Oeuf	Pièce	1	0,3	0,30
Fromage	Kg	0,05	12	0,60
Poivre	kg	PM		
Sel	kg	PM		
Poivre	kg	PM		
TOTAL				2,70 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Laver, parer puis détailler le butternut en cubes de 1 cm de côté (la peau peut être conservée).
2. Cuire le butternut à la vapeur 15 à 20 minutes (doit être suffisamment mou).
3. Réaliser une purée fine et réserver.
4. Réaliser un roux avec le beurre et la farine, ajouter le lait chaud, le jaune d'oeuf, le fromage et la muscade.
5. Une fois la sauce mornay réalisée, ajouter la purée fine de butternut, bien mélanger.
6. Rectifier l'assaisonnement.

