

Béchamel douce comme un nuage

En hiver, les soupes, veloutés & mousselines font partis de mon quotidien & me réconfortent le soir venu, après une longue journée de travail.

Le printemps & l'été, avec les températures qui se réchauffent, forcément, l'envie de petits plats plus légers se profile. Sauf que merci bien, les légumes vapeur, ça va bien 5 minutes (surtout pour une gourmande/gourmet comme moi)...

Il existe plein de façons différentes pour égayer & accompagner les légumes d'été.

Et, une de ces manières est de les accompagner de sauces.

Vous me connaissez... J'essaye d'allier **gourmandise, saveur, simplicité & santé** !

Les sauces de ce genre, il y en a tout plein : à base de **légumineuse**, de **céréale** (sous forme de farines, de flocons ou de farines précuites), d'**autre légume** (mixés & associé à d'autres ingrédients, tel une [légumaise](#)), **mayonnaise** (en version santé, si, c'est possible !), **oléagineux**, ...

Et de... **béchamel** !

J'en ai testé quelques unes (tirées ou inspirées de mes livres de recettes), et voici une de mes préférées.

Je l'ai trouvée dans le livre [Sauces végétariennes](#).



Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 cas d'huile d'olive
- 70 ml de lait de riz
- 1 cas bombée de farine de petit épeautre (blanche ou bis)
- herbes aromatiques ou épices de votre choix

Préparation :

1. Dans une casserole, versez tous les ingrédients (mis à part l'herbe aromatique ou épice).
2. Allumez le feu moyen, et touillez à l'aide d'une fourchette très rapidement, jusqu'à épaississement.
3. C'est prêt : servez sur des légumes cuits à l'étouffée ou à la vapeur, et saupoudrez de l'herbe aromatique.

Prête en moins de **5 minutes**, cette béchamel est saine & délicieuse.

Son goût est vraiment très neutre & très doux : ce qui permet de choisir n'importe quelle épice ou herbe aromatique de son choix.

Sa texture est bien épaisse, onctueuse & crémeuse... Comme une béchamel !