

3 À 4
PORTIONS



La Tablée des Chefs

Béchamel au thon sur pain croustillant

Ingrédients

PAIN CROUSTILLANT*

- 🏠 6 à 8 tranches de pain
- 🏠 1 c. à soupe (15 ml) d'huile*

SAUCE

- 👑 4 c. à soupe (60 ml) de beurre
- 👑 ½ oignon ciselé
- 👑 1 carotte en petits dés
- 🏠 ½ tasse (125 ml) d'eau
- 👑 3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage
- 👑 2 ½ tasses (625 ml) de boisson de soya non sucrée
- 🏠 1 tasse (250 ml) de pois verts surgelés (ou autre légumes* précuit)
- 👑 1 conserve de 170 g de thon, égouttée
- 🏠 Sel et poivre au goût

TU AURAS BESOIN DE

- ★ bol (petit)
- ★ casserole (moyenne)
- ★ couteaux
- ★ cuillère de bois
- ★ ensemble de tasses à mesurer
- ★ ensemble de cuillères à mesure
- ★ fouet
- ★ moule à 12 muffins
- ★ ouvre-boîte
- ★ planche à découper

ALTERNATIVES SUGGÉRÉES

- *PAIN CROUSTILLANT → vol-au-vent, pâtes, riz ou pomme de terre
- *HUILE → margarine ou beurre fondu
- *BOISSON DE SOYA → lait de vache ou autre boisson végétale non sucrée
- *LÉGUMES → chou fleur, brocoli, champignon, poivron, courgette, etc.

suite de la recette

Méthode

PAIN CROUSTILLANT*

- 1 Préchauffer le four à 375 °F.
- 2 Huiler 6 à 8 moules à muffins.
- 3 Déposer une tranche de pain dans le fond de chaque moule à muffins et presser pour former un petit bol.
- 4 Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit bien doré et croustillant.

SAUCE

- 5 Faire fondre **1 c. à soupe de beurre** dans une casserole à feu moyen.
- 6 Suer l'oignon et les carottes pendant quelques minutes.
- 7 Ajouter ½ tasse d'eau, amener à ébullition à feu élevé et cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Les carottes devraient être cuites. Si ce n'est pas le cas, répéter l'étape 7.
- 8 Verser les légumes dans un bol, réserver.
- 9 Reprendre la même casserole et y faire fondre **3 c. à soupe de beurre** à feu moyen.
- 10 Ajouter la farine et cuire 2 minutes en mélangeant sans arrêt avec une cuillère de bois. La farine doit cuire sans colorer.
- 11 Verser doucement la boisson de soya en remuant énergiquement à l'aide d'un fouet.
- 12 Porter à ébullition à feu moyen-élevé et remuer sans arrêt pour éviter que le mélange ne colle au fond de la casserole.
- 13 Réduire le feu et cuire pendant 3 à 4 minutes en brassant continuellement.
- 14 Ajouter le mélange d'oignon et de carottes, les légumes au choix et le thon. Assaisonner et mélanger doucement. Cuire 2 minutes.
- 15 Servir sur un petit pain croustillant*.

Conserver le restant de la boisson de soja au réfrigérateur pour la recette de mini pancakes à la patate douce.

ASTUCE DU CHEF

- ➔ PERSONNALISE TA SAUCE EN AJOUTANT DES AROMATES ET CONDIMENTS À TON CHOIX (FINES HERBES, ÉPICES, MOUTARDE DE DIJON, PARMESAN, CÂPRES, POUDDRE D'AIL, CARI, ETC.) !
- ➔ TU PEUX REMPLACER LE THON PAR DU POULET, DES CREVETTES OU UN AUTRE ALIMENT PROTÉINÉ DE TON CHOIX.