



Tortillas

Valeurs nutritives par portion: protéines 5 g, lipides 5 g, glucides 30 g, 190 kcal

Sans lactose

Végan

Végétarien

Faites vos tortillas vous-même, elles n'en seront que meilleures, et donnez-leur la couleur de vos envies: vert fines herbes, jaune curcuma ou rose betterave.

Ingrédients

Accompagnement

Donne env. 12 pièces

- 500 g de farine fleur
- 2 cc de poudre à lever
- 2 cc de sel
- 2,5 dl d'eau
- 6 cs d'huile de colza

À vos tabliers!

Préparation: env. 30 minutes

Réfrigération: env. 30 minutes

Total: 1 h

Réunir la farine, la poudre à lever ainsi que le sel et disposer en fontaine. Y verser l'eau et l'huile puis pétrir le tout en une pâte souple - si elle est trop sèche, rajouter un peu d'eau; si elle est au contraire trop humide, incorporer un peu de farine. Former une boule et l'envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer env. 30 min au réfrigérateur.

Diviser la pâte en 12 pâtons et les abaisser sur un peu de farine en disques d'env. 24 cm de Ø. Séparer les tortillas les unes des autres avec du papier sulfurisé pour éviter qu'elles ne collent entre elles. Chauffer une poêle antiadhésive à sec et les saisir une à une env. 2 min de chaque côté; appuyer avec le plat d'une spatule sur les éventuelles bulles. Les tortillas sont cuites lorsqu'elles sont brunies par endroits. Les envelopper dans un torchon légèrement humide et les réserver au chaud, ou les garnir aussitôt et les rouler.

Recettes: Daniel Tinembart

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/tortillas>

Le p'tit truc

- Tortillas vertes: ajouter 2 bouquets de fines herbes hachées au choix à la pâte. Tortillas jaunes: mélanger 2 cs de curcuma à la farine. Tortillas roses: remplacer la moitié de l'eau par du jus de betterave.

