



Légumes secs
Enchiladas végétariens



55 min 20 min 35 min 0 464

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients pour 6 personnes

**Ingrédients pour les
enchiladas végétariens**

- 1 Eplucher les oignons à l'aide d'un couteau d'office et les émincer grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Couper le poivron en lamelles à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse et faire revenir les oignons avec le piment de Cayenne et l'origan.
- 4 Assaisonner de sel puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Éplucher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office et ôter les germes.
- 6 Porter une casserole d'eau à ébullition puis plonger les tomates 1 min pour les monder.
- 7 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 8 Plonger les tomates dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire puis les peler et les épépiner.
- 9 Mélanger les tomates, les gousses d'ail et du sel dans une casserole.
- 10 Ajouter les haricots rouges et les grains de maïs. Laisser mijoter 20 minutes sur feu doux.

- | |
|--|
| 12 Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs |
| 12 Tomate(s) |
| 1 Oignon(s) |
| 6 Gousse(s) d'ail |
| 0.5 Poivron(s) |
| 100 g Haricots rouges |
| 50 g Grains de maïs |
| 1 c. à café Piment de Cayenne |
| 1 c. à café Origane séché |
| 1 Gruyère râpé |
| 15 cl Crème fraîche épaisse |
| 1 Huile de pépins de raisins |
| 1 Sel |
| 1 Glaçon(s) |

Étape 2

Préparation des tortillas

- 1** Faire chauffer une bonne couche d'huile de pépins de raisin dans une poêle.
- 2** Plonger les tortillas une par une pendant quelques secondes dans l'huile chaude puis les retourner à l'aide d'une spatule.
- 3** Faire attention à ne pas trop les frire : elles doivent être légèrement dorées.
- 4** Égoutter les tortillas et les placer sur une assiette recouverte de papier absorbant pour retirer l'excès d'huile à l'aide de pinces de cuisine.

Étape 3

Confection des enchiladas

- 1** Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 2** Déposer un peu de garniture de tomate sur chaque bord de tortilla.
- 3** Rouler les tortillas de façon bien serrée.
- 4** Saupoudrer de gruyère râpé.
- 5** Enfourner pendant 10 minutes.
- 6** Il faut faire attention à ne pas prolonger la cuisson car les tortillas absorberaient la sauce et se ramolliraient.

Étape 4

Dressage

- 1** Sortir les enchiladas du four et les disposer sur une assiette.
- 2** Les enchiladas se servent accompagnées d'un ramequin de crème épaisse à napper sur les enchiladas selon sa convenance.