

*Légumes secs*

# Enchiladas végétariens



**55 min 20 min 35 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**464**

CALORIES

Ingrédients  
pour **6** personnes

## Ingrédients pour les enchiladas végétariens

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 **Origan séché**  
1 **Gruyère râpé**  
15 cl **Crème fraîche épaisse**  
1 **Huile de pépins de raisins**  
1 **Sel**  
1 **Glaçon(s)**

## Étape 1

### Préparation de la garniture

- 1 Éplucher 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.

## 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.