



Bœuf

Enchiladas de boeuf



1h10 **25 min** **40 min** **5 min** **827**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la sauce enchilada

300 g **Sauce tomate**
250 ml **Eau**
60 ml **Huile de tournesol**
15 g **Farine**
5 g **Oignons en poudre**
5 g **Ail en poudre**
3 g **Cumin (en poudre)**
1 pincée(s) **Piment en
poudre**
1 pincée(s) **Piment de
Cayenne**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les enchiladas

8 **Tortilla(s) - Galette de
blé ou de maïs**
350 g **Boeuf haché**
100 g **Cheddar**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Tomate(s)**

Étape 1

Préparation de la sauce enchilada

- 1 Faire chauffer l'huile dans une casserole sur feu moyen.
- 2 Verser la farine, le piment en poudre et le piment de Cayenne dans la casserole. Fouetter le mélange.
- 3 À l'aide du fouet, incorporer progressivement la sauce tomate, l'eau, le cumin, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le sel et le poivre.
- 4 Mélanger pour obtenir une préparation homogène, puis laisser réduire pendant 5 minutes sur feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 5 Retirer la casserole du feu et laisser refroidir pendant la préparation de la garniture des enchiladas.

Étape 2

Préparation des enchiladas

- 1 Effriter la viande hachée dans une poêle anti-adhésive.
- 2 Éplucher et ciseler l'oignon.
- 3 Éplucher et hacher l'ail.
- 4 Déposer l'oignon et l'ail dans la poêle. Faire revenir la viande sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle brunisse.
Découper la tomate en dés. L'ajouter à la préparation.

5

6 Retirer la poêle du feu.

7

Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

8

Verser la moitié de la sauce enchilada dans un moule à manqué carré.

9

À l'aide d'un cuillère, garnir une tortilla avec la préparation au bœuf, en laissant un espace d'un centimètre sur les bords.

10

Rouler délicatement la tortilla et la déposer dans le moule.

11

Répéter l'opération avec les autres tortillas.

12

Verser le reste de sauce enchilada sur les tortillas.

13

Râper le cheddar et le répartir sur les tortillas.

14

Laisser cuire pendant 30 minutes, sans couvrir, jusqu'à ce que les tortillas soient légèrement dorées et que la sauce commence à faire des bouillons.

15

Sortir le plat du four et laisser refroidir pendant 5 minutes.

Ingrédients pour le dressage

4 **Oignon(s) nouveau(x)**

1 **Tomate(s)**

12 cl **Crème aigre**

0.5 botte(s) **Coriandre**

Étape 3

Dressage

1

Répartir les enchiladas dans les assiettes.

2

Retirer et jeter la racine des oignons nouveaux.
Découper les oignons et la tomate en dés, ciseler la coriandre.

3

Décorer les enchiladas d'oignons, de tomate et de coriandre, accompagner de crème aigre.

4

Servir immédiatement.