



Pains, viennoiseries
Tortillas mexicaines



45 min **30 min** **15 min** **0** **243**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

**Ingrédients pour les
tortillas**

360 g **Farine**
240 ml **Lait écrémé**
1 sachet(s) **Levure chimique**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Sel**

**Ingrédients pour le
façonnage des tortillas**

1 **Farine**

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Dans un grand saladier, fouetter la farine, la levure et le sel.
- 2 Verser le lait dans un saladier allant au micro-ondes. Le réchauffer pendant 1 minute.
- 3 Verser le lait puis l'huile dans le saladier de farine. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour former une boule de pâte.
- 4 Fariner vos mains et la planche à découper puis malaxer la pâte.
- 5 Malaxer la pâte pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse.
- 6 Ajouter plus ou moins d'eau selon la consistance de la pâte. Celle doit être souple et élastique.
- 7 Recouvrir de papier absorbant humide et laisser reposer pendant 15 minutes.
- 8 A l'aide d'un couteau de chef, couper la pâte en morceaux de taille égale. Rouler chaque morceau entre les mains et former des boules de pâte.
- 9 Les boules de pâte doivent être de la taille d'une balle de golf.
Déposer à nouveau les boules de pâte sur la planche à

10 Déposer à nouveau les boules de pâte sur la planche et découper et recouvrir de papier absorbant.

11 Laisser reposer à nouveau pendant 5 à 10 minutes.

Étape 2

Cuisson des tortillas

- 1** Saupoudrer la planche à découper de farine.
- 2** Avec la paume de la main, aplatir une boule de pâte pour former un petit cercle. Déposer la boule de pâte sur la planche à découper.
- 3** A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte jusqu'à ce qu'elle atteigne 3 à 4 mm d'épaisseur. Tourner la pâte au fur et à mesure pour qu'elle ait une épaisseur régulière.
- 4** Faire chauffer une poêle anti-adhésive sur feu moyen, sans matière grasse.
- 5** Une fois que la poêle est chaude, baisser sur feu moyen-doux et déposer une galette dans la poêle.
- 6** Au bout d'1 minute, de petites bulles vont commencer à se former à la surface de la galette.
- 7** A l'aide de pinces, retourner la galette et la laisser cuire pendant 30 secondes à 1 minute supplémentaire.
- 8** Retirer la galette de la poêle et la mettre sur une assiette. Recouvrir de papier absorbant légèrement humide.
- 9** Répéter l'opération avec les autres galettes, en les cuisant l'une après l'autre.

Étape 3

Dressage

- 1** Servir chaud en accompagnement d'une poêlée de boeuf, de poulet ou de légumes.