



That's Amore!



BURRITO WRAPS

A savoir : j'ai coupé le poivron en lanières au lieu de le hacher. Vous pouvez remplacer le cheddar par de la mimolette ou du cantal. J'ai préparé les tortillas moi-même mais j'ai eu du mal à les abaisser, du coup elles étaient un peu épaisses et pas très souples. Je n'ai pas pu les rouler mais juste pliées en deux.



Ingrédients pour 4 personnes : 4 tortillas du commerce ou maison (voir recette ci-dessous), 200gr de boeuf haché, 1/2 poivron rouge, 1/2 oignon rouge, 4 grandes feuilles de laitue, 4 c. à soupe de crème fraîche, 30gr de cheddar râpé, 120gr de haricots rouges en boîte, 1 c. à soupe de concentré de tomate, 1 pincée de cacao amer en poudre (je n'en ai pas mis), 1 gousse d'ail, quelques gouttes de Tabasco, 2 petits avocats (ou un grand) bien mûrs, le jus d'un citron, quelques feuilles de coriandre, sel et poivre.

Lavez et essorez la salade. Pelez et hachez finement l'ail, l'oignon et le poivron. Faites-les revenir à feu vif dans une poêle avec la viande pendant 5 à 10 minutes. Ajoutez le concentré de tomate, les haricots rouges, le cacao, le Tabasco et une pincée de sel. Laissez cuire à feu doux une dizaine de minutes.



Pelez et dénoyautez les avocats, puis mixez-les avec la coriandre, le jus de citron, sel et poivre.

Étalez la crème d'avocat sur les tortillas, puis recouvrez de feuilles de laitue. Répartissez le ragoût de viande aux haricots, ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche sur chaque wrap, puis saupoudrez de cheddar. Roulez le tout bien serré et dégustez sans attendre.

Tortillas mexicaines

Ingrédients pour 6 à 8 tortillas : 15cl de lait tiède, 250gr de farine T55, 2 c. à café de levure chimique, 2 c. à café de sucre, 1 c. à soupe d'huile de tournesol ou de colza, 1/4 c. à café de sel.

Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Creusez un puits et ajoutez le lait tiède et l'huile. Mélangez, puis pétrissez la pâte pendant 2 à 3 minutes. Vous pouvez également utiliser un robot ou une machine à pain. Enveloppez la pâte dans un film étirable et laissez-la reposer à température ambiante pendant 30 minutes.

Divisez la pâte en 6 à 8 morceaux (en fonction de la taille de votre poêle). Faites-les rouler entre vos mains pour façonner des boules. Laissez-les reposer encore 10 minutes.

Étalez finement chaque boule en cercle d'une vingtaine de centimètres, en farinant régulièrement la surface et en retournant la pâte pour éviter qu'elle ne décolle. Faites chauffer une crêpière ou une autre grande poêle bien plate, puis faites cuire chaque tortilla 45 secondes environ sur chaque face : il faut qu'elles restent souples pour pouvoir être roulées.



Foto estratta dal libro "Wraps" Edizioni Solar.

<http://thatsamore.canalblog.com/>

2007-2012 ©That's Amore! Tutti i diritti riservati.