



Entre sandwich et crêpe, la tortilla de blé pour varier les idées !

Pour les amateurs du « faits maison » Ingrédients pour 8 tortillas :

- 400 gr de farine
- 1 cu à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 150 ml d'eau tiède



La technique :

- Mélangez la farine et le sel, ajoutez l'huile de votre choix et mélangez énergiquement
- Ajoutez l'eau petit à petit en pétrissant pour former une boule de pâte souple
- Partagez-la en huit boules égales. Aplatissez-les légèrement et disposez-les sous un torchon propre et laissez-les reposer pendant une demi-heure
- Sur un plan de travail fariné, aplatissez-les au rouleau à pâtisserie et faites-les cuire à la poêle, à

feu vif et sans matière grasse, pendant 30 secondes de chaque côté

- Conservez-les dans un grand sac de congélation jusqu'au repas pour ne pas qu'elles se dessèchent
- Vous pouvez les repasser 10 secondes au micro-ondes ou au dessus d'une casserole d'eau bouillante pour les assouplir



Les équivalences : 50 gr de farine/personne sont égal à la portion de féculent et la portion de pain.

Conseils : Faire 8 tortillas différentes, bien les refermer et découper des petits tronçons à partager

