LES CRÊPES MEXICAINES : LES TORTILLAS

RÉALISATION DES CRÊPES MEXICAINE POUR LA CHANDELEUR

Recette des crêpes mexicaines. Les tortillas sont des petites crêpes au maïs pour varier des crêpes traditionnelles. Une façon amusante de découvrir la culture mexicaine.

LES INGRÉDIENTS POUR DES TORTILLAS :

- 315 g de farine de blé ou de maïs
- 1 grosse pincée de sel fin
- 1/2 paquet de levure chimique
- 50 g de beurre
- 30 cl d'eau tiède
- Un torchon
- Un saladier
- Une fourchette

- Poulet coupé en morceaux
- 2 tomates coupées en morceaux
- 1 petite boîte de maïs ou de haricots rouges
- 1 poivron
- 1 oignon
- Sel
- Poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile

Votre matériel pour faire vos crêpes & pancakes Pyrex - Kitchen Lab - Verre doseur 0.25 L... Equinox 146142 Saladier Inox Argenté 19,5... Tefal K2071714 Ingenio Fouet en Silicone... Tefal Crep'Party Colormania, Crêpier, Surface... Artisanat français, Kit à crêpes (2 répartiteurs... Lacor 60306 Louche 6,5 cm

LES ÉTAPES POUR FAIRE DES TORTILLAS ?

1. Demandez-lui de peser et de verser la farine, et le sel dans le saladier 2. Aidez-le à mélanger, puis demandez-lui d'ajouter petit à petit l'eau au mélange pendant que vous tournez. 3. Versez le mélange sur la table et demandez-lui de travailler sa pâte comme une pâte brisée ou une pâte à pizza. Si elle n'est pas assez souple, joutez un peu d'eau. 4. Demandez à votre enfant de replacer la pâte dans le saladier, de le couvrir d'un torchon, puis de laisser la pâte lever durant 20 à 30 minutes 5. Demandez-lui de partager la pâte en 12 morceaux de grosseur équivalente. 6. Farinez le plan de travail, puis demandez-lui d'aplatir les 12 morceaux de pâte. 7. Faites chauffer la poêle et aidez-le à la graisser à l'aide du pinceau ou de l'essuie tout. 8. Aidez-le verser la pâte. 9. Selon son âge associez-le ou laissez-le faire seul sous surveillance. 10. Préparez ou aidez-le à préparer la garniture : 11. Faites

revenir l'oignon 12. Ajoutez les morceaux de poulet et faites les revenir. 13. Ajoutez la tomate coupée en morceaux, le poivron, le sel et le poivre 14. Demandez à votre enfant de fourrer les crêpes avec la garniture