

Recette des tortillas au guacamole

Ingrédients pour 4 tortillas :

- 200 g de farine de blé ou de maïs
- 10 cl d'eau
- 2 cuillères à café de sel
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol



Ingrédients pour le guacamole :

- 4 avocats bien mûrs
- 2 tomates
- 1 oignon
- du jus de citron
- du sel



Matériel :

- une cuillère
- 2 saladiers
- une fourchette
- un couteau
- une planche à découper
- une casserole
- une poêle
- un rouleau à pâtisserie

Préparation des tortillas

1. Dans un saladier, mélange la farine et le sel.
2. Verse l'eau et l'huile dans une casserole et porte à ébullition.
3. Verse l'eau bouillante dans le saladier.
4. Mélange avec les mains et pétris pour former une boule de pâte lisse et homogène.
5. Couvre d'un linge propre et laisse reposer 30 min à température ambiante.
6. Coupe la pâte pour la séparer en 4 morceaux égaux.
7. Sur une planche à découper, verse de la farine.
8. Aplatis à l'aide de la paume de la main chaque portion de galette sur la planche farinée.
9. Termine d'aplatir chaque galette à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir des galettes d'environ 2 mm d'épaisseur.
10. Fais chauffer une poêle sans matière grasse et fais cuire les tortillas 1 min de chaque côté.
11. Dépose les tortillas dans une assiette et recouvre d'une autre assiette pour qu'elles ne dessèchent pas.

Préparation du guacamole

1. Coupe les avocats en deux, et enlève les noyaux.
2. Enlève la chair à l'aide d'une cuillère et place-la dans un large bol.
3. Ecrase les avocats à la fourchette.
4. Coupe la tomate en cube, sans enlever le jus, et ajoute-la sur les avocats.
5. Hache l'oignon, et ajoute-le au mélange.
6. Assaisonne avec du jus de citron et du sel.

Il ne reste plus qu'à tartiner les tortillas de
guacamole, de les rouler et de les couper en
plusieurs morceaux !