



La Tortilla

Base de la nourriture populaire et quotidienne au Mexique, les tortillas sont préparées à toutes les sauces et servent d'accompagnement dans beaucoup de recettes traditionnelles. On peut dire que la tortilla remplace le pain, car plus de 300 millions de tortillas sont consommées chaque jour.

Elles sont bien sûr préparées à base de maïs. On laisse les grains de maïs trempés dans de l'eau de chaux afin de les rendre plus malléables, technique appelée la nixtamalisation. Les grains de maïs sont ensuite écrasés afin de donner de la farine qu'on mélange avec de l'eau et on obtiens une pâte (la masa). Elles sont le plus souvent élaborées dans des tortillerias et vendues au kilo.



Quelques exemples de célèbres recettes traditionnelles et quotidiennes où la tortilla prend d'autres formes : Tacos, Quesadillas, Enchiladas, Flautas, Empanadas, Tostadas, Totopos, Gorditas, Sopes, Huaraches...

Recette de tortilla de maïs

Voici donc la recette pour élaborer des tortillas en utilisant une farine de maïs nixtamalisée.

Temps de préparation et cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 12 tortillas environ

230 g de farine de maïs nixtamalisée (masa harina)

1 càs de sel

400 ml d'eau tiède



Ustensiles

Une presse à tortilla ou le remplacer par un plat rond du type pyrex

2 morceaux de plastique ronds découpés



Préparation :

Dans un bol, mélanger la farine de maïs et l'eau. Pétrir jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et jusqu'à formation d'une boule homogène.



La pâte doit être molle, semblable à de la pâte à modeler. Si elle est collante, ajouter un peu plus de farine de maïs. Si elle est sèche, cassante ou friable, ajouter un peu d'eau.

Couvrir d'un linge humide afin que la pâte ne sèche pas.

Préchauffer une plaque chauffante ou une poêle à fond épais (comal) à feu moyen.

A l'aide d'une presse à tortilla ou d'un plat, placer une boule de pâte d'environ 4 cm de diamètre entre les deux disques de plastique et appuyer dessus pour former une tortilla ronde d'une quinzaine de centimètre.

Ouvrir la presse à tortilla (ou retirer le plat) et décoller le plastique du dessus.



Soulever le plastique du dessous avec la tortilla pressée, placer la pâte dans votre main plus près de vos doigts et détacher soigneusement le plastique de la pâte. Si la pâte ne vient pas facilement, il faudra la mouiller. Ajouter à nouveau un peu plus farine de maïs à la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne facile à manipuler.

Déposer la tortilla sur la plaque et cuire pendant 45 secondes. Le bord devrait commencer un peu à sécher. Retourner et continuer à cuire pendant 1 minute jusqu'à formation de petites taches brunes. Retourner à nouveau et laisser cuire encore 15 secondes. Le temps de cuisson est d'environ 2 minutes au total.

Envelopper d'un linge, ou dans une boîte à tortilla et servir avec vos garnitures préférées.



Une fois écrasée, cette tortilla va être précuite pour éventuellement être ainsi consommée ou accommodée dans d'autres préparations culinaires.

La farine de maïs utilisé par L'Hibiscus est sans ogm et nixtamalisée de la marque Naturelo. Celle-ci, la presse à tortillas ou de tortillas de maïs en sous vide ou fait maison sont à la vente directement. Pour voir l'ensemble des produits voici le [bon de commande](#).

Envie de tester les tacos, quesadillas, sopes, enchiladas, huaraches fait maison par l'Hibiscus ? L'ensemble des plats mexicains disponible [ici](#). Livraison sur Clermont-Ferrand et environs gratuite à partir de 30€, envoyez votre commande directement sur ce lien [l'Hibiscus](#) ou à contact@hibiscusmexicaine.com