

TORTILLAS

Pour : 8 tortillas

Niveau : Facile

Temps : 30min + 30min de repos

INGREDIENTS

- 300g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol (30ml)
- 140ml d'eau
- 1 petite cuillère à café de sel

1. Dans un saladier, versez la farine et le sel. Mélangez et faites un puit au centre.
2. Versez-y l'eau et l'huile.
3. Pétrissez 5 à 10min jusqu'à obtenir une pâte ferme.
4. Formez une boule et laissez-la reposer 30min à température ambiante.
5. Sur un plan de travail, propre et fariné, découpez 8 pâtons.
6. Avec un rouleau à pâtisserie, étalez-les de manière à obtenir 8 disques plats et fins.
7. Dans une poêle chaude (sans huile), déposez un premier disque et cuire la pâte.
8. Lorsque des bulles d'air apparaissent retournez le disque et cuire l'autre côté. La cuisson est rapide, 2-3min !
9. Répétez l'opération pour chaque disque de pâte.
10. Vos tortillas sont prêtes pour réaliser vos meilleurs wraps, tacos, burritos.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 tortilla :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE	FIBRES
3,75g	4,2g	27,5g	0,6g	1,5g
163 kcal				

GALERIE PHOTOS

