

La Tablee des Chefs

Tortilla de blé

Par le chef Grégoire Dettai



Temps de préparation : 10 min
Cuisson (à la poêle) : environ 1 min. 20 par galette

Ingrédients pour 8 tortillas :

- 350 g de farine
- 5 ml de levure chimique (environ 5 g ou 1 petite cuillère à café)
- 2 ml de sel (environ 2 g ou ½ petite cuillère à café)
- 30 ml d'huile d'olive (environ 2 cuillères à soupe)
- 180 ml d'eau chaude (eau chaude du robinet)

Les étapes de la recette :

1. Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sel.
2. Ajoutez l'huile d'olive et l'eau chaude, puis mélangez à l'aide d'une spatule en silicone de préférence. Continuez en pétrissant à la main pendant environ 5 minutes. La pâte doit être bien élastique et ne plus coller aux mains. Si après avoir pétrit 2-3 minutes, la pâte reste trop collante, vous pouvez rajouter un peu de farine.
3. Faites préchauffer une crêpière ou autre poêle antiadhésive sur feu moyen/fort.
4. Pendant ce temps, divisez la pâte en 8 petites boules égales. Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez la première boule à l'aide d'un rouleau (farinez également le dessus de la pâte pour éviter qu'elle ne colle au rouleau). Vous devez obtenir une fine galette d'environ 20 à 25 cm de diamètre.
5. Placez la galette dans la poêle et, toujours sur feu moyen vif, faites cuire 40 à 50 secondes. Des bulles doivent commencer à apparaître sur le dessus de la pâte et le dessous doit présenter quelques tâches de coloration. Si au bout d'une minute vous n'avez pas atteint ce point, augmenter le feu sous la poêle.

La Table des Chefs

Tortilla de blé

Par le chef Grégoire Dettai

6. Retournez la galette et faites cuire encore environ 30 secondes.
7. Pendant la cuisson, étalez la boule de pâte suivante et faites cuire toutes les galettes restantes de la même manière.
8. Au fur et à mesure de la cuisson, placez les galettes soit dans un torchon propre que vous refermez dessus, soit dans un plat résistant à la chaleur et couvrez-le. Le but étant de garder l'humidité pour que les galettes restent souples.
9. Servez-les tortillas roulées ou pliées en 2 avec la garniture de votre choix, ou tout simplement en lieu et place du pain pour accompagner vos repas.

Vous pouvez les conserver 24 heures à température ambiante dans une boîte hermétique ou quelques jours au réfrigérateur. Au moment de servir, vous pouvez les réchauffer dans une poêle chaude, quelques secondes de chaque côté.

Recette **Grégoire Dettai**, Chef cuisinier, Responsable du développement culinaire – Tupperware Worldwide Marketing & **chef engagé auprès de La Table des Chefs**.