



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Enchiladas au bœuf

Pour 4 personnes | Très facile

50 min | **4.97€** La portion (prix indicatif)



On s'ambiance Tex Mex pour ce plat convivial d'enchiladas. On vous conseille de l'accompagner de notre délicieux guacamole maison.

Les ingrédients

- **450 g** de Viande de boeuf hachée
- **2 pièce** de Oignon jaune
- **1 pièce** de Poivron toute couleur
- **2 gousse** de Ail
- **3 c à s** de Chili en poudre
- **3 c à s** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **250 g** de Coulis de tomate
- **200 g** de Emmental rapé
- **8 pièce** de Tortilla/wraps blé ou maïs tex mex

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 35 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante (ou 215°C en chaleur traditionnelle).
- 2 Dans une poêle très chaude, faites revenir 450 g de bœuf haché avec 1 càc de sel. Comptez 5 minutes de cuisson à feu moyen.
Facultatif : vous pouvez ajouter 1 càs d'huile pour cuire la viande.
- 3 Pendant ce temps, ciselez grossièrement 2 oignons.
- 4 Lavez et épépinez un poivron puis coupez-le en dés.
- 5 Hachez avec un couteau ou râpez 2 gousses d'ail (avec une râpe à fromage).

- 6 Quand le bœuf est cuit, mettez-le de côté dans un bol. Conservez le gras de la viande pour y cuire les légumes !
- 7 Dans la même poêle, faites suer 4 à 5 minutes les oignons, poivron et ail jusqu'à ce que l'oignon soit translucide à feu moyen.
- 8 Baissez le feu puis ajoutez 3 càs de chili en poudre et 3 càs de farine. Mélangez pendant une minute.
- 9 Versez 250 g de coulis de tomate, 500 ml d'eau et le bœuf cuit.
Astuce : ajoutez ½ càc d'origan sec si vous en avez.
- 10 Portez à frémissement à feu moyen puis faites épaissir la sauce pendant une dizaine de minutes. Mélangez de temps en temps pour éviter que le fond n'accroche.
- 11 Une fois la sauce prête, goûtez et ajoutez du sel si besoin : cela dépendra du mélange d'épices chili que vous avez utilisé. Pour info, nous avons ajouté environ ½ càc de sel.
Coupez le feu, la sauce est prête.
- 12 Ramollissez les tortillas pour faciliter le montage des enchiladas.
Placez une tortilla sur une assiette allant au micro-onde et humidifiez-la avec un peu d'eau (utilisez un pinceau ou votre main). Répétez l'opération pour chaque tortilla en les superposant.
Passez-les au micro-onde entre 30 et 60 secondes selon la puissance.
Si vous n'avez pas de micro-onde, déposez-les sur du papier cuisson et enfournez dans votre four en train de préchauffer pendant 20 secondes à peine.

Le montage

- 13 Étalez l'équivalent de 2 louches de votre sauce enchiladas dans le fond du plat à gratin.
- 14 Quand les tortillas sont ramollies, parsemez au centre 2 càs de fromage râpé et 2 càs de sauce. Roulez la tortilla et déposez-la dans le plat en plaçant la jointure vers le bas.
Répétez l'opération pour chaque tortilla en les collant les unes aux autres.
- 15 Nappez le dessus des tortillas avec le reste de la sauce.
- 16 Parsemez avec le fromage râpé.
- 17 Enfournez environ 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.
Servez immédiatement.