LES TORTILLAS MEXICAINES AU MAïS (BASE POUR TACOS) D ALEX STUPAK

La Recette

https://cuisinedaubery.com/recipe/tortillas-mexicaines-mais/

Les tortillas mexicaines au maïs : Des deux catégories (Farine ou Maïs), celles au Maïs sont les plus anciennes (datant des aztèques) et les plus consommées au Mexique aujourd'hui

Chef : Alex Stupak
Temps de préparation : 10 Minutes
Temps de cuisson : 10 Minutes
Volume : 10 Tortillas
Difficulté : Niveau Facile
Cuisine : Cuisine Mexicaine
Plats : Base, Tortilla Pour Tacos,

Ingrédients

Pour 10 Tortillas
168 grammes de Masa de maïs
232 grammes d'Eau 23,2 Centilitres/232 Millilitres

Pour 14 Tortillas
235,2 grammes de Masa de maïs
324,7 grammes d'Eau 32,47 Centilitres/324,7 Millilitres

Pour 6 Tortillas
100,8 grammes de Masa de maïs
139,2 grammes d'Eau 13,92 Centilitres/139,2 Millilitres

Instructions

On a besoin de Masa de maïs (168 g) "Masa Harina" ou de Farine de maïs nixtamalisée.
Ce n'est pas de la Farine de Maïs pure : La Masa a suivi un processus de "Nixtamalisation" : Ce procédé méso-américain est très ancien et était déja utilisé utilisé par les anciens aztèques : Les grains de maïs sont trempés et cuits dans de l'eau de chaux, ce qui permet de retirer la couche externe, puis après broyage on obtient une pâte de nixtamal ou « masa ».
Le faire soi-même est difficile, rares sont les mexicains qui le font à la maison. On achète la "Masa

LES TORTILLAS MEXICAINES AU MAïS (BASE POUR TACOS) D ALEX STUPAK

de Maiz" dans des magasins spécialisés, sinon on peut acheter en ligne : Pour acheter en ligne, c'est ICI

1. On mélange les deux ingrédients (Masa de maïs (168 g) et Eau (232 g ou 23,2 Centilitres/232 Millilitres)) à la main
2. Les ingrédients se mélangent bien et on n'a pas besoin de malaxer longtemps
3. on arrete quand la pâte tient en boule
4. Pour la suite des opérations, on a besoin de recouvrir la pâte d'un linge mouillé afin d'eviter qu'elle sèche

La Presse

5. Idéalement, on utilise une presse à tortilla, trouvable facilement en ligne: Pour acheter en ligne, c'est ICI
6. Si vous n'avez pas de presse, vous pouvez utiliser deux plaques en métal
7. On utilise aussi deux feuilles plastiques pour eviter que la pâte n'accroche à la presse : J'ai pris un sac congélation que j'ai découpé en 2
8. On prend un bout de pâte "aussi grosse qu'une balle de golf" (d'après l'auteur Stupak), ce qui pèse environ 44 g
9. On forme une boule avec les paumes des mains et on pose
10. Puis on "presse"
11. Et on obtient un disque de tortilla
12. La tortilla est parfaitement circulaire. C'est en fait plus facile à réaliser que les tortillas à base de farine, qui sont plus difficiles à abaisser
13. La tortilla fait environ 15 cm de diamètre et moins de 0,3 cm ou 3 mm d'épaisseur
14. Il faut cuire ces tortillas tout de suite, car elles sèchent vite
15. On cuit des 2 côtés, quelques secondes

Conservation

16. Pour maintenir la fraicheur et la température des tortillas cuites, il suffit de les poser sur une assiette posée sur un bain-marie
17. Stupak mentionne qu'une bonne tortilla se mange fraiche : Après les avoir cuites, il vaut mieux les garnir aussitôt pour vos tacos
18. Les tortillas se conservent mal dans la durée