

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

## La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/les-tortillas-mexicaines-au-mais-base-pour-tacos/>

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

232 grammes d'Eau 23,2 Centilitres/232 Millilitres

### Pour 14 Tortillas

235,2 grammes de Masa de maïs

324,7 grammes d'Eau

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

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 déjà utilisé par les anciens aztèques : Les

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

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 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 arrête 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'éviter 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 éviter 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 séchent vite
15. On cuit des 2 côtés, quelques secondes

### Conservation

16. Pour maintenir la fraîcheur 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 fraîche : Après les avoir cuites, il vaut mieux les garnir aussitôt pour vos tacos. Les tortillas se conservent mal dans la durée