LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Enchiladas au bœuf

Pour 4 personnes | Très facile

50 min | 5.58€ 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.