



Eco Atelier "Je fais moi même"

PETIT
COURONNE



Jeudi 13 juin 2024

« **Bienvenue au Mexique** »

Préparation n°1 : Tortillais mexicaines façon lasagne



Ingrédients pour 6 personnes :

- 150g de Cheddar râpé
- 2 beaux oignons
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1 poivron rouge
- 2 petites courgettes
- 150g de haricots rouges en boîte
- 30g de concentré de tomate
- 200g de concassé de tomate
- Epices : 1 cc de cumin, coriandre, paprika
- 2 cc de Chili en poudre
- 75g de maïs en conserve
- 6 Tortillas de blé

Préparation :

1. **Epluchez et coupez les légumes en petit dés**
2. Emincez les oignons
3. Faites revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive
4. Ajoutez les légumes et laissez cuire 10 minutes
5. Ajoutez le concentré de tomate, l'ail, les tomates concassées, les épices, les haricots rouges, sel et poivre et laissez mijoter 15 minutes
6. Préchauffez le four à 180 °C
7. Dans un moule à manquer, du diamètre de vos tortillas de blés idéalement, placez une tortilla dans le fond du moule et mettre 4 cuillères à soupe de garniture par-dessus, parsemez de Cheddar et recouvrez d'une tortilla

8. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la garniture et terminez par une couche de Cheddar sur le dessus.
9. Enfouissez pour 15 minutes puis servez avec une salade verte.

Préparation n°2 : Crème caramel à la mexicaine



https://www.marmiton.org/recettes/recette_creme-caramel-a-la-mexicaine-au-cooking-chef_383665.aspx#d103751-p1

Ingrédients:

- 1 gousse de vanille
- 1 boîte de lait concentré sucré
- 1 boîte de lait concentré non sucré
- Lait entier (dose d'une boîte)
- 3 œufs
- Caramel liquide : 100g de sucre et 2cs d'eau
- 2 zestes de citron vert

Préparation:

Étape 1

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Préparez un grand plat rempli d'eau pour un bain-marie.

Étape 2



Versez le lait concentré sucré, puis non-sucré dans une casserole. Remplissez la boîte vide avec du lait, puis versez dans la casserole.

Étape 3



Fendez la vanille, puis grattez ses graines. Ajoutez le tout dans la casserole. Parsemez les zestes, puis portez à ébullition en remuant durant 10minutes.

Étape 4

Au premier bouillon, baissez la puissance et laissez environ 20minutes

Étape 5



Retirez la gousse de vanille, ajoutez les œufs à la préparation, puis fouettez rapidement.

Étape 6



Réalisez le caramel : faire fondre le sucre dans une casserole avec 2 cs à soupe d'eau. Une fois coloré à souhait, déposez le caramel dans le moule, puis inclinez-le pour napper les parois.

Étape 7

Versez la préparation dans le moule, puis enfournez pour 50 minutes dans le bain-marie. Après cuisson, laissez refroidir au moins 4 heures au réfrigérateur. Démoulez avant de servir.