

Enchiladas végétariennes à la sauce Enchilada

Envie d'un dîner familial qui réchauffe et rassemble ? Cette recette d'enchiladas végétariennes à la sauce enchilada vous invite à cuisiner sans attendre : la sauce, dense et veloutée, mêle les notes fruitées du Guajillo et de l'Ancho, la chaleur vive de l'Arbol et la fumée profonde du Chipotle. Sa texture onctueuse nappe parfaitement des tortillas farcies d'haricots rouges et de légumes rôtis, tandis que le fromage gratiné apporte le côté fondant attendu. Servez ce plat convivial lors d'un repas entre amis ou d'une soirée en famille pour un moment gourmand, parfumé et généreux — idéal quand on veut un plat unique aux couches de saveurs contrastées.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
25 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- Assortiment de piments pour la sauce Enchilada (voir dosage)
- 8 tortillas de maïs ou de blé
- 400 g de haricots rouges cuits (égouttés)
- 1 petite patate douce (environ 300 g), coupée en petits cubes
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 oignon rouge, émincé
- 150 g de maïs (frais ou en boîte égoutté)
- 2 tomates mûres (ou 200 g de purée de tomate)
- 300 ml de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 150 g de fromage râpé (emmental, cheddar ou mélange à gratin)
- quelques brins de coriandre fraîche et quartiers de citron vert pour servir
- sel et poivre

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assortiment de piment pour la sauce Enchilada



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez le mélange de piments: retirez les pédoncules et, selon votre tolérance au piquant, ôtez une partie des graines. Passez-les rapidement à sec dans une poêle chaude 10-20 s de chaque côté sans les brûler pour réveiller les arômes.

Réhydratez les piments dans 300 ml d'eau bouillante 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient souples. Conservez l'eau de trempage filtrée.

Pendant ce temps, faites rôtir les légumes: sur une plaque, mélangez la patate douce, le poivron et l'oignon avec 1 cuillère à soupe d'huile, sel, poivre et cumin. Enfournes à 200 °C 18-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.

Dans un blender, placez les piments réhydratés, la gousse d'ail incluse dans l'assortiment, les tomates (ou la purée), 200 ml du bouillon de légumes et 2 cuillères à soupe de l'eau de trempage filtrée. Mixez jusqu'à obtenir une sauce très lisse.

Passez la sauce au chinois si vous souhaitez une texture plus soyeuse. Versez-la dans une casserole et laissez mijoter 6-8 minutes pour lier et concentrer les arômes. Rectifiez l'assaisonnement.

Dans un grand bol, mélangez les haricots rouges, le maïs et les légumes rôtis. Ajustez sel et poivre. Chauffez légèrement les tortillas 1 minute par face dans une poêle pour les rendre souples.

Garnissez chaque tortilla d'une portion du mélange haricots-légumes, roulez et disposez les enchiladas côte à côte dans un plat à gratin légèrement huilé.

Nappez généreusement les enchiladas de sauce enchilada chaude et parsemez de fromage râpé. Enfournes à 200 °C 10-12 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Laissez reposer 5 minutes, parsemez de coriandre fraîche et servez avec des quartiers de citron vert.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une sauce très lisse, filtrez après mixage et laissez réduire quelques minutes en remuant; retirer les graines réduit sensiblement le piquant sans enlever les arômes.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit