


ENCHILADAS AUX LÉGUMES

Préparation	15min
Cuisson	15min
Total	30
Part(s)	3 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

1 courgette	2 cuillères à soupe d'huile pour la cuisson
2 poivrons doux longs (rouge et jaune)	2 cuillères à café de mélange piment fort FUCHS
1 botte d'oignons nouveaux	1 cuillère à café d'ail granulé FUCHS
1 petite boîte de maïs doux (140 g)	Sel de table au sel de mer FUCHS
1 boîte de tomates concassées (400 g)	3 grandes tortillas
3 cuillères à soupe de crème épaisse	75 g de fromage râpé

Préparation :

Pour la garniture aux légumes :

1. Mélanger le piment fort et l'ail granulé.
2. Tailler la courgette et les poivrons en petits dés et les oignons nouveaux en rondelles. Verser le maïs dans une passoire et le laisser égoutter. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les dés de courgette et de poivron à feu vif. Ajouter le maïs, les oignons nouveaux et environ les deux tiers des tomates concassées. Assaisonner avec les deux tiers du mélange d'épices et 1 cuillère à café de sel, puis laisser mijoter.

Pour la sauce tomate :

3. Incorporer le reste du mélange d'épices et une pincée de sel aux tomates concassées restantes. Répartir un tiers de la préparation aux légumes sur chacune des tortillas, les enrouler et les disposer dans un plat à gratin. Verser la sauce tomate sur les enchiladas, répartir la crème sur les rouleaux, lisser puis les parsemer de fromage.
4. Gratiner 5-10 minutes au four préchauffé à 200 °C (convection haut/bas).

