



5 pers.



30 min



180°

SOPES MEXICAINS

Ingrédients

Pour la pâte :



160 g de
farine blé



160 g de
farine maïs



100 g d'eau



2 pincées de sel

Pour la garniture:



10 cl crème
fraîche épaisse



200 g de
fromage (Feta)



400 g de haricots
rouges cuits

Pour la sauce :



200 g d'oignons



6 gousses d'ail



300 g de légumes de saison



Sel + épices
(cumin, piment, paprika, origan)



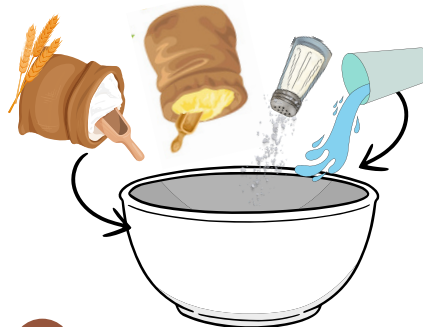
Coriandre ou autres herbes
aromatiques

Préparation



1

Mélanger les farines, le sel et l'eau.
Pétrir pour obtenir une pâte homogène.



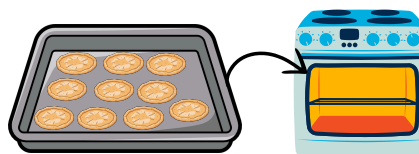
2

Diviser la pâte en 10 portions.
Étaler chaque portion pour former 10 tortillas épaisses.
Soulever légèrement les bords de chaque tortilla avec les doigts.



3

Enfourner à 180°
pendant 10 min.



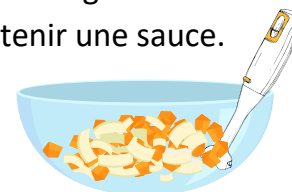
4

Couper l'oignon, le faire revenir dans une poêle. Ajouter les légumes coupés, le sel, les épices, l'ail. Cuire à feu doux.



5

Mixer grossièrement pour obtenir une sauce.



6

Écraser les haricots à la fourchette.



7

Garnir les sopas avec les haricots, puis avec la sauce aux légumes. Enfin, émietter la feta et verser la crème.

