

## Plat principal

### Tortillas à la farine de blé

Ingrédients pour 10 – 12 Pces :

450 g de farine de blé  
1 c. à thé e sel  
1 c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à soupe de saindoux  
2 c. à soupe d'huile de maïs ou  
d'arachide ou de  
saindoux du cochon

Mélangez la farine, le sel et la poudre à pâte. Coupez le saindoux en morceaux, rajoutez-le avec 180 ml d'eau au mélange de farine et ensuite, il faut pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts. Formez-en 12 boules et déroulez finement la pâte. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites brunir légèrement les galettes pendant 30 à 60 secondes l'une après l'autre

Temps de préparation : env. 1 heure

Par portion :

kJ/kcal : 647/154

protéines : 4 g

matières grasses : 4 g

glucides : 27 g