

# Enchiladas végétariennes

*Courgettes, tomatillos, tomates*

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 tortillas
- 1kg de courgettes
- 1 oignon
- 500g de tomatillos
- 2kg de tomates ou 500g de sauce tomates
- gruyère râpé
- huile d'olive
- 1 cc de paprika
- sel, poivre



Émincez l'oignon et le faire dorer doucement à l'huile d'olive dans une poêle.

Lavez et coupez en dés les courgettes. Faites les revenir à la poêle avec l'oignon. Ajoutez le paprika et assaisonnez.

Lavez et mixer grossièrement les tomatillos. Dans une poêle à part, faites les cuire 15 minutes avec un peu d'huile d'olive.

Assaisonnez puis mélangez avec les courgettes.

Préparez votre sauce tomates : plongez les tomates dans l'eau bouillante 2 min pour pouvoir les peler facilement. Coupez les en morceaux puis faites les cuire doucement jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Assaisonnez.

Ou utilisez nos sauces tomates toutes faites !

Faites chauffer les tortillas enveloppées de papier aluminium au four à 140°C pendant 10 min.

Garnissez une à une les tortillas avec le mélange courgettes / tomatillos puis les rouler. Placez les dans un plat à gratin.

Versez la sauce tomates par dessus et parsemez de gruyère râpé.

Enfournez 15 min à 180°C.

***Bon appétit !***



Le Potager des Rainettes  
Producteur de Légumes et Fruits Bio  
81220 VITERBE  
[mickmaraicher@laposte.net](mailto:mickmaraicher@laposte.net)  
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60