



Recette Sopes

Au Mexique, il existe d'innombrables plats à base de la farine de maïs nixtamalisée, mais c'est le Sope qui se distingue comme le en-cas ou « antojito » incontournable. Il existe de nombreuses façons de les préparer en fonction de la région du pays. Chaque cuisinière apporte sa touche personnelle quant au type de garniture et d'accompagnement selon ses préférences. L'Hibiscus vous donne la recette traditionnelle et à vous de préparer votre garniture préférée !



Les sopes sont des tortillas un peu épaisses, de taille moyenne, dont les bords sont pincés après la cuisson. Ce bord qui est formé en pinçant le contour, aide à garder la garniture à l'intérieur du sope sans débordement. Les sopes peuvent être tout simplement cuites dans le comal ou pour une saveur plus gourmande et croustillante, les faire frire avec de la matière grasse végétale ou animale.

Les garnitures les plus populaires sont : les haricots noirs frits, de la viande émincée, pomme de terre avec ou sans chorizo, avec une sauce piquante, laitue ou chou, crème épaisse et fromage frais.

Temps de préparation : 40 minutes – Ingrédients pour 10 sopes :

Pâte « Masa »

250 g de farine de maïs nixtamalisée
 150 ml d'eau tiède

Garniture

4 cuillères de graisse végétale ou animale
 200 g de haricots noirs ou coco cuits et en purée
 200 g de garniture - choix de : pommes de terre écrasées, champignon, viande émincée
 100 g de chaque : laitue ou chou finement haché, crème semi-épaisse, fromage frais émietté, oignon blanc finement haché
 Sauce rouge ou verte au goût et
 Facultatif : fine lamelle d'avocat, guacamole, coriandre fraîche

Elaboration :

Mélanger la farine de maïs nixtamalisée avec de l'eau tiède dans un bol moyen et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit bien intégrée. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau, petit à petit, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et très facile à manipuler. (La pâte doit être molle mais pas collante). Couvrir la pâte avec une serviette en tissu humide pour l'empêcher de se dessécher.



Diviser la pâte en 10 boules de la même taille et recouvrez-les de nouveau avec la serviette de table.

Chauffer le comal ou une poêle à température moyenne.

Couper le sac en plastique en deux carrés égaux.

Placer un morceau de plastique sur la presse à tortilla et mettre une boule de pâte dessus. Couvrir avec l'autre morceau de plastique et fermer la presse en appuyant doucement sur la poignée pour former une tortilla épaisse de taille moyenne.

Retirer délicatement la tortilla et la poser rapide mais soigneusement sur la plaque chauffante.

Dans la minute qui suit, retourner le sope pour cuire de l'autre côté. (Ne pas laisser cuire longtemps, car la pâte va sécher).

Tourner à nouveau pour cuire encore une minute. Faire un dernier tour qui durera 20-30 secondes environ. Retirer le sope de la plaque de cuisson à l'aide d'une spatule et le placer sur un torchon propre pour la garder au chaud. Laisser refroidir pendant 1 minute, puis former le bord en pinçant avec vos doigts. Remettre le sope dans le torchon et poursuivre la cuisson des autres.

Plus le sope est chaud, plus il est facile de former le bord.



Dressage des sopes :

Chauffer le sope à sec ou avec la matière grasse sur la plaque chauffante et les faire cuire légèrement de chaque côté. Pour des sopes souples laisser environ 2 minutes de chaque côté, pour des sopes dorés et croustillantes un peu plus de temps. Retirer les sopes de la poêle et les mettre sur une assiette recouverte de papier absorbant pour absorber l'excès de graisse.

Garnir les sopes par ordre : purée de haricots, sauce piquante, la viande ou les légumes de votre choix, la crème, fromage oignon et choux. Pour satisfaire l'appétit d'une personne, servir trois sopes bien garnis.