

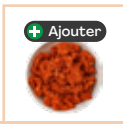


Quesadillas aux haricots frits et à la mozzarella à base de plantes

avec légumes et croustilles de maïs

Végé

35 minutes



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



- Tortillas de farine
6 | 12
- Croustilles de maïs
85 g | 170 g
- Mozzarella à base de plantes, râpée
3/4 tasse | 1 1/2 tasse
- Haricots rouges
1 | 2
- Poivron
1 | 2
- Oignon jaune
1 | 2
- Mélange d'épices à enchilada
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Lime
1 | 1
- Salsa de tomates
1/2 tasse | 1 tasse
- Guacamole
3 c. à soupe | 6 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Griller les croustilles de maïs

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

- Disposer les **croustilles de maïs** en une seule couche sur une plaque à cuisson non recouverte. Saupoudrer de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices à enchilada**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **croustilles** soient bien chaudes. (**CONSEIL** : Surveiller les croustilles pour ne pas les brûler!)
- Laisser refroidir légèrement.

4



Assembler les quesadillas

- Disposer les **tortillas de farine** sur une surface propre.
- Répartir le **mélange de haricots** sur les **tortillas**, puis l'étendre uniformément sur chacune.
- Disposer un **peu de croustilles de maïs grillées** sur une **moitié de chaque tortilla**. (**CONSEIL** : il faut environ 4 croustilles par tortilla.)
- Replier les **tortillas** sur elles-mêmes par-dessus les **croustilles de maïs grillées**, puis presser fermement pour sceller.

2



Préparer et cuire les légumes

- Peler l'**oignon** et le couper en deux, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, mélanger le **guacamole**, la **moitié** du **zeste de lime** et la **moitié** du **jus de lime**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Transférer dans un grand bol.

5



Cuire les quesadillas

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** des **quesadillas**. Cuire de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **quesadillas** soient dorées. Transférer sur une planche à découper propre.
- Réduire à feu moyen-doux, puis répéter avec le **reste des quesadillas**.

3



Cuire les légumes et les haricots

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

- Réduire à feu moyen, puis ajouter les **haricots**, avec leur **liquide**, et le **reste du mélange d'épices à enchilada**. Bien mélanger, puis porter à légère ébullition.
- Cuire de 4 à 5 min, en écrasant les **haricots** à l'aide d'un presse-purée, jusqu'à ce que le mélange épaississe et que presque toute l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer du feu. Transférer le mélange de **haricots**, le **fromage**, le **reste du zeste de lime** et le **reste du jus de lime** dans le grand bol contenant les **légumes**. Bien mélanger.
- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.

6



Terminer et servir

- Couper les **quesadillas** en quartiers.
- Répartir les **quesadillas** dans les assiettes.
- Servir la **salsa** et le **guacamole** comme trempettes.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.
- Servir le **reste des croustilles de maïs** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** |
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 Griller les croustilles de maïs et cuire le chorizo

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez ajouté le **chorizo**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen- élevé. Lorsqu'elle est chaude, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **chorizo**. **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **chorizo** et en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chorizo** soit entièrement cuit**. Transférer dans un bol et essuyer la poêle (utiliser la même poêle pour faire cuire les légumes à l'étape 2).

3 | Cuire les légumes et les haricots

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

Ajouter le **chorizo** et les **légumes** au **mélange de haricots**. Continuer la recette comme indiqué.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).