



Quesadillas au fromage à base de plantes et aux champignons avec guacamole à la lime et salade de tomates

Végé

30 minutes

+ Ajouter



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)



Champignons
113 g | 227 g



Lime
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Petites tomates
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Pâte tex-mex
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tortillas de farine
6 | 12



Mozzarella à base
de plantes, râpée
¾ tasse | 1 ½ 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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **champignons** en tranches de 0,5 cm (po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



Cuire les légumes

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **pâte tex-mex**, la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** des **épinards**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer dans un bol moyen.

3



Préparer les quesadillas

- Essuyer la poêle avec précaution à l'aide d'un essuie-tout.
- Déposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Étendre uniformément la garniture de **champignons** sur une **moitié** de **chaque tortilla**, puis parsemer de **fromage**. Replier les **tortillas** sur elles-mêmes, par-dessus la **garniture**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **3 quesadillas** à la poêle sèche.
- Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **quesadillas** soient dorées. Transférer dans une assiette.
- Répéter avec le **reste** des **quesadillas**.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **tomates**, le **reste** des **épinards** et le **reste** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

5



Préparer le guacamole

- Dans un petit bol, ajouter le **guacamole**, le **zeste de lime** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Couper les **quesadillas** en deux, puis les répartir dans les assiettes.
- Couronner d'**un soupçon** de **guacamole à la lime**.
- Servir la **salade de tomates** en accompagnement.

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

2 | Cuire les légumes et le chorizo

+ Ajouter | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez choisi le **chorizo**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons** et le **chorizo**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **chorizo** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**. Remplir les **tortillas** comme indiqué.

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