



Quesadillas à la dinde et au maïs au four avec pico de gallo et crème à la lime

25 minutes

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)

Changer



Chorizo, sans
boyaou
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Assaisonnement
mexicain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Maïs en grains
113 g | 227 g



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon vert
1 | 2



Tortillas de farine
6 | 12



Lime
1 | 1



Crème sure
1 | 2



Tomate
1 | 2

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



Cuire la garniture de dinde

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Émincer l'**oignon vert** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **maïs** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Saupoudrer d'**assaisonnement mexicain**, puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Préparer le pico de gallo

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la **lime** entière pour 4 pers.).
- À un petit bol, ajouter les **tomates**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime** et le **reste** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

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

2



Préparer les tortillas

- Pendant que la **dinde** cuit, badigeonner un côté des **tortillas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Disposer les **tortillas**, côté huilé vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., répartir les tortillas sur 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin.)
- Parsemer uniformément un côté de **chaque tortilla** de la **moitié** du **fromage**.

5



Terminer et servir

- À un autre petit bol, ajouter la **crème sure**, le **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**, **poivrer** et assaisonner d'**une pincée** de **sucre**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir les **quesadillas** dans les assiettes.
- Napper les **quesadillas** de **pico de gallo**. Les arroser d'**un filet** de **crème à la lime**.

3



Assembler et cuire les quesadillas

- Garnir le **fromage** de **garniture de dinde**.
- Parsemer la **garniture** du **reste** du **fromage**.
- Replier les **tortillas** sur elles-mêmes par-dessus le mélange, en les pressant délicatement.
- Cuire les **quesadillas** dans le bas du four de 2 à 3 min par côté, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et les **quesadillas** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques après avoir retourné les quesadillas.)

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

1 | Cuire la garniture de chorizo

🔄 [Changer](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

Si vous avez choisi le **chorizo**, réduire la quantité d'**huile** à **½ c. à soupe** (1 c. à soupe), puis ajouter le **chorizo** à la poêle. Cuire le **chorizo** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****.

Égoutter et jeter l'excédent de gras, si désiré.

1 | Cuire la garniture de Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**, en le défaisant en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant de 5 à 6 min**.