



# Quesadillas croustillantes rapides à la dinde

## avec guacamole crémeux

15 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



x2 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://hellofresh.ca)

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Tortillas de farine  
6 | 12



Croustilles de maïs  
85 g | 170 g



Crème sure  
1 | 2



Maïs en grains  
113 g | 227 g



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



Cheddar, râpé  
1 tasse | 2 tasses



Guacamole  
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Pâte tex-mex  
1 c. à soupe | 2 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



### Cuire la garniture

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

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**, la **pâte tex-mex**, l'**assaisonnement mexicain** et le **maïs**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- **Saler et poivrer.**

2



### Assembler les quesadillas

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Garnir la **moitié** de **chaque tortilla** du **mélange de dinde**. Ajouter des **croustilles de maïs** (environ 3 ou 4 croustilles par **tortilla**), puis parsemer de **fromage**.
- Replier les **tortillas** sur elles-mêmes et refermer en pressant fermement.
- Disposer les **quesadillas** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.

3



### Griller les quesadillas

- Badigeonner les **quesadillas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **quesadillas** soient dorées et que le **fromage** fonde.

4



### Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure** et le **guacamole**.
- Répartir les **quesadillas croustillantes à la dinde** dans les assiettes.
- Servir le **reste** des **croustilles de maïs** en accompagnement et le **guacamole crémeux** comme trempette.

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 bœuf

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**\*\*.

### 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**. Cuire le **Beyond Meat®** de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en petites bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*.