

# Quesadillas croustillantes à la dinde super rapides

## avec guacamole crémeux

15 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	 Changer
Boeuf haché 250 g   500 g	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 plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Garnir la **moitié** de **chaque tortilla** du **mélange de dinde**. Garnir de **croustilles de maïs** (environ 3 ou 4 croustilles par tortilla), puis parsemer de fromage.
- Replier les **tortillas** sur elles-mêmes et presser fermement pour sceller.

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

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 | Cuire la garniture

🔄 Changer | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, omettre l'**huile**, puis ajouter le **bœuf** dans la poêle sèche avec les **assaisonnements** et le **maïs**. Cuire le **bœuf** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde**\*\*.

### 1 | Cuire la garniture au Beyond Meat®

🔄 Changer | **Beyond Meat®**

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

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