

Quesadillas à la dinde et au maïs au four

avec pico de gallo et crème à la lime

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Dinde hachée



Assaisonnement mexicain



Maïs en grains



Mozzarella, râpée



Oignon vert



Tortillas de farine



Lime



Crème sure



Tomate Roma

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, papier parchemin, pinceau à pâtisserie en silicone, cuillères à mesurer, zesteur, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
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	½	1
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Sucre*	¼ c. à thé	? c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Cuire la garniture de dinde

- 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**. Cuire 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.).
- Dans 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.

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 tapissée 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** de la **mozzarella**.

5



Terminer et servir

- Dans 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**.

Le souper, c'est réglé!