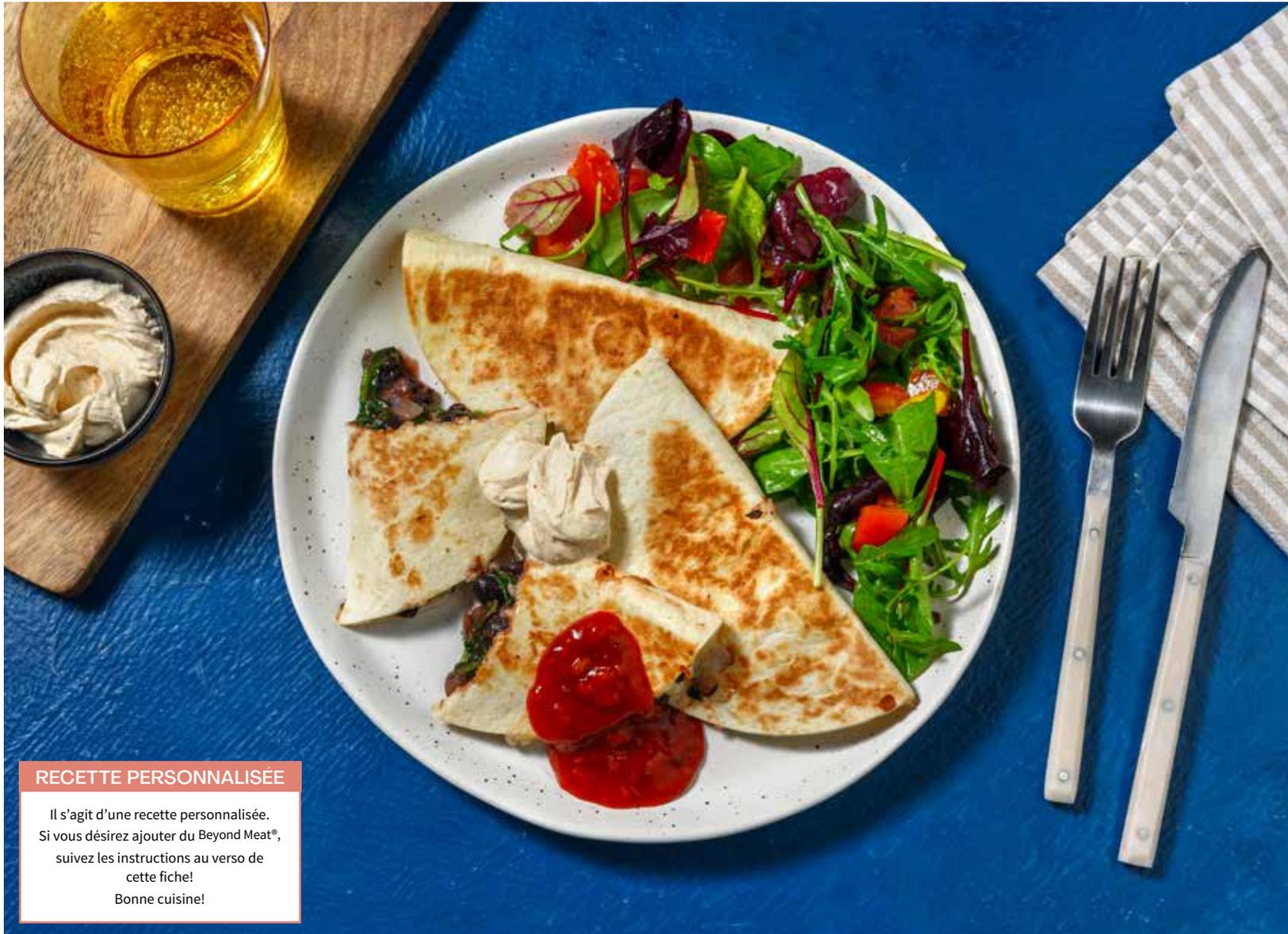


Quesadillas au chou frisé et aux haricots noirs avec salsa et crème sure assaisonnée

Végé

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter du Beyond Meat®,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Haricots noirs



Gousses d'ail



Oignon jaune



Assaisonnement
mexicain



Mozzarella, râpée



Salsa de tomates



Tomate Roma



Beyond Meat®



Lime



Chou frisé, haché



Tortillas de farine



Crème sure



Mélange printanier

BONJOUR QUESADILLA

Une tortilla croustillante : voilà le secret d'une délicieuse quesadilla!

D'abord

Avant de commencer, 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

Bol moyen, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, zesteur, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Beyond Meat*	2	4
Gousses d'ail	2	4
Lime	1	1
Oignon jaune	56 g	113 g
Chou frisé, haché	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tortillas de farine	6	12
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Égoutter et rincer les **haricots**. Dans un bol moyen, écraser grossièrement les **haricots**. (**REMARQUE** : La texture du mélange de haricots n'a pas besoin d'être complètement homogène.)
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



4 Cuire la garniture de haricots

- Dans la même poêle, ajouter l'**ail**, les **haricots** et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots** soient bien chauds.
- Ajouter le **reste** du **zeste de lime** et le **reste** du **jus de lime**.
- Transférer la **garniture de haricots** dans le même bol moyen (celui de l'étape 1). **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Essuyer la poêle avec précaution.



2 Préparer la crème sure assaisonnée et mariner les tomates

- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**assaisonnement mexicain**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre**. Réserver.
- Dans un autre bol moyen, ajouter les **tomates**, la **moitié** du **zeste de lime**, la **moitié** du **jus de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



5 Cuire les quesadillas

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Étendre la **garniture de haricots** sur une **moitié** de **chaque tortilla**.
- Parsemer la **garniture de fromage**. Replier les **tortillas** sur elles-mêmes par-dessus le mélange.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis **3 quesadillas**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Répéter avec le **reste** des **quesadillas**.



3 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **chou frisé** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chou frisé** soit tendre.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ajouter les **galettes de Beyond Meat®** à la casserole avec les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Continuer de suivre le reste des directives comme indiqué.



6 Terminer et servir

- Ajouter le **mélange printanier** dans le bol contenant les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Couper les **quesadillas** en quartiers.
- Répartir les **quesadillas** et la **salade** dans les assiettes.
- Servir avec la **salsa** et la **crème sure assaisonnée**.

Le souper, c'est réglé!