

# Quesadillas au chou frisé et aux haricots noirs

avec salsa et crème sure assaisonnée

Végé

35 minutes



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



Haricots noirs



Gousses d'ail



Lime



Oignon jaune



Chou frisé, haché



Assaisonnement mexicain



Tortillas de farine



Mozzarella, râpée



Crème sure



Salsa de tomates



Mélange printanier



Tomate Roma

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

2 bols moyens, cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, zesteur, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
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	95 g	190 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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



### Préparer

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- 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 légèrement les **haricots**. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave s'il reste des haricots entiers dans le mélange.)
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



### Cuire le mélange 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 chauds.
- Incorporer le **reste** du **zeste de lime** et le **reste** du **jus de lime**.
- Transférer le **mélange de haricots** dans le même bol moyen (celui de l'étape 1). **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Essuyer la poêle avec précaution.



### Préparer la crème sure assaisonnée et mariner les tomates

- Dans un petit bol, incorporer 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** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### Cuire les quesadillas

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Étendre uniformément le **mélange de haricots** sur la **moitié** de **chaque tortilla**.
- Parsemer le **mélange de haricots 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'il soit doré.
- Répéter avec le **reste** des **quesadillas**.



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 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.



### 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 les **salades** dans les assiettes.
- Servir la **salsa** et la **crème sure assaisonnée** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!