



Quesadillas au porc à la mexicaine

avec salsa de tomates et de poivrons

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

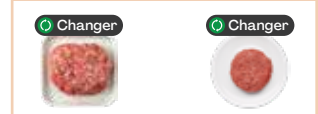
+ Ajouter

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



Bœuf haché
250 g | 500 g

Beyond Meat®
2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g

Poivron
1 | 2

Tomate
2 | 4

Citron
1 | 1

Tortillas de farine
6 | 12

Assaisonnement mexicain
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

Oignon jaune
½ | 1

Monterey Jack, râpé
1 tasse | 2 tasses

Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe

Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

Gousses d'ail
1 | 2

Coriandre
7 g | 7 g

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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

2



Préparer la salsa et la crème au citron

- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, le **jus de citron**, la **moitié** des **poivrons**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**oignons**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, le **zeste de citron** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire le porc et les légumes

[Changer](#) | **Bœuf haché**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Défaire le **porc** en morceaux.
- Ajouter le **reste** des **oignons** et le **reste** des **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, l'**ail**, l'**assaisonnement mexicain** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **porc** et les **légumes** soient enrobés.

4



Préparer la garniture à quesadillas

- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **mélange de porc** dans un grand bol.
- Ajouter le **fromage**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Assembler les quesadillas

- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Étendre uniformément le **garniture de porc** sur la **moitié** de **chaque tortilla**. Replier les **tortillas** sur elles-mêmes par-dessus la **garniture**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **3 quesadillas** à la poêle sèche. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que les **quesadillas** soient dorées.
- Transférer dans une assiette.
- Réduire à feu moyen, puis répéter avec le **reste** des **quesadillas**.

6



Terminer et servir

- Couper les **quesadillas** en quartiers, puis les répartir dans les assiettes.
- Servir la **salsa de tomates et de poivrons** et la **crème au citron** en accompagnement.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le bœuf et les légumes

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

3 | Cuire le Beyond Meat® et les légumes

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

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



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