Quesadillas au chou frisé et aux haricots noirs

avec salsa de tomates fraîches et crème sure

Végé

35 minutes

Haricots noirs

Tomates Roma

Ail

Lime

Coriandre

Oignon rouge

Chou frisé, haché

Assaisonnement mexicain

Tortillas de farine (15 cm [6 po])

Cheddar, râpé

Crème sure

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.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Tomates Roma	80 g	160 g
Ail	6 g	12 g
Lime	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Chou frisé, haché	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Cheddar, râpé	1 tasse	2 tasses
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | **855 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1

Préparer

Peler l'**oignon** et le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser la **lime**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Égoutter et rincer les **haricots**. Dans un bol moyen, écraser grossièrement les **haricots**. (REMARQUE : Ce n'est pas grave s'il reste des haricots entiers dans le mélange!) Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.

2

Préparer les condiments

Dans un petit bol, combiner la **crème sure** et **½ c. à thé** d'**assaisonnement mexicain** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver. Dans un autre bol moyen, combiner les **tomates**, la **coriandre**, la **moitié** des morceaux d'**oignons**, la **moitié** du **zeste de lime**, la **moitié** du **jus de lime** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.

3

Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** des **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le **chou frisé** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chou frisé** soit tendre.

4

Faire cuire le mélange de haricots

Dans la même poêle, ajouter l'**ail**, les **haricots** et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, 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**. Réserver. Essuyer la poêle soigneusement.

5

Faire cuire les quesadillas

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

6

Terminer et servir

Couper les **quesadillas** en quartiers. Répartir les **quesadillas** dans les assiettes et servir avec la **salsa** et la **crème sure**.

Le repas est prêt!