Quesadillas au kale et aux haricots noirs

avec salsa de tomates fraîches et crème sure

VÉGÉ **35 minutes**

Tomate Roma

Ail

Lime

Coriandre

Haricots noirs

Oignon rouge

Kale

Assaisonnement mexicain

Tortillas de blé

Fromage cheddar

Crème sure

BONJOUR QUESADILLA!

Le secret pour une quesadilla d'exception? Une tortilla bien dorée!

W35R8

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

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

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Tomate Roma	80 g	160 g
Ail	6 g	12 g
Lime	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Haricots noirs	1 boîte	2 boîtes
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Kale, haché	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à table	2 c. à table
Tortillas de blé	6	12
Fromage cheddar, râpé	1 tasse	2 tasses
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

1. PRÉPARATION

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**, puis les écraser grossièrement dans un bol moyen. 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 pour 4 pers). Réserver. Dans un autre bol moyen, combiner les **tomates**, la **coriandre**, **la moitié** de l'**oignon**, **la moitié** du **zeste de lime**, **la moitié** du **jus de lime** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver.

3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis **le reste** des **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **kale** et **2 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **kale** soit tendre, de 5 à 6 min.

4. CUIRE LA GARNITURE

Dans la même poêle, ajouter l'**ail**, les **haricots** et **le reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **haricots** soient chauds, de 1 à 2 min. Incorporer **le reste** du **zeste de lime** et **le reste** du **jus de lime**. Réserver la **garniture** dans le même bol moyen, puis **saler** et **poivrer**. Essuyer la poêle.

5. DORER LES QUESADILLAS

Garnir la moitié de **chaque tortilla** de **garniture**, puis saupoudrer de **fromage**. Renfermer les **tortillas**. Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile**, puis **3 quesadillas**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 1 à 2 min par côté. Répéter avec **le reste** des **quesadillas**.

6. FINIR ET SERVIR

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

Le souper, c'est réglé!