

Quesadillas aux légumes du Sud-Ouest

Ingédients

QUANTITÉ : 8 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola, divisée
- 2 gousses d'ail
- 2 boîtes de 540 ml de haricots pinto
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- Sel et poivre, au goût
- Jus de 2 limes
- 2 poivrons (p. ex. verts, rouges, jaunes ou orange)
- 2 oignons verts
- 500 ml (2 tasses) de fromage râpé
- 8 grandes tortillas de grains entiers
- Salsa (facultatif)
- Crème sure faible en gras (ou yogourt grec nature (facultatif))



MATÉRIEL REQUIS : Ouvre-boîte / râpe à fromage / 2 planches à découper / poêle électrique / fourchette / 2 couteaux / grande assiette de service / bol à mélanger (moyen) / couteau à pizza / pilon à patates / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / petites assiettes pour la dégustation / 4 cuillères / passoire / spatule

Préparation

- 1) Faire chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile dans la poêle à feu moyen.
- 2) Peler les gousses d'ail et les mettre dans la poêle. Les faire dorer des deux côtés (environ 4-5 min), puis les écraser avec une fourchette.
- 3) Rincer le dessus des boîtes de haricots. Bien égoutter et rincer les haricots dans la passoire.
- 4) Ajouter les haricots, le cumin, la poudre de chili, le sel et le poivre à l'ail écrasé dans la poêle en remuant. Faire cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud (environ 5 minutes).
- 5) Éteindre le feu. Ajouter 30-45 ml (2-3 c. à soupe) d'eau chaude et le jus de 2 limes au mélange de haricots.
- 6) Verser le tout dans un bol moyen et, à l'aide d'un pilon à patates, réduire le mélange de haricots en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
- 7) Bien laver les poivrons et les oignons verts sous l'eau froide courante. Les couper en petits morceaux uniformes.
- 8) Faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile dans la poêle à feu moyen. Ajouter les poivrons et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants.
- 9) Râper le fromage.
- 10) À l'aide d'une cuillère, étendre les haricots frits sur la moitié de chaque tortilla. Garnir d'oignons verts, de poivrons cuits et de fromage râpé. Plier les tortillas en deux.
- 11) Les faire cuire dans la poêle jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et que le fromage soit fondu (environ 2-3 minutes).
- 12) Couper en pointes. Servir avec de la salsa et de la crème sure ou du yogourt nature (facultatif).

..... *Astuce du chef*



Utilisez une boîte de 540 ml de haricots frits plutôt que de les préparer vous-même.

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com