

QUÉSADILLAS AUX HARICOTS BLANCS

Temps de préparation : 40 minutes

Portions : 4

Ingrédients

- 1 conserve 540ml(19oz) de haricots blancs sans sel ajouté, rincés et égouttés
- ½ tasse de maïs congelé ou 1 petite conserve de maïs en grains sans sel ajouté
- ½ tasse de fromage cheddar mi-fort ou fort ou marbré (au goût) râpé
- ½ poivron de couleur au choix coupé en dés
- ½ oignon jaune émincé
- Si désiré : une tomate coupée en dé *chair seulement* (l'intérieur rendra votre quésadilla trop liquide)
- ½ tasse de salsa
- 1 c. à table de poudre de chili
- 8 grands tortillas de blé entier
- 1 c. à soupe d'huile
- Feuilles de coriandre fraîche au goût.
- **Facultatif en accompagnement :** guacamole maison (purée d'avocat) ou crème sûre légère ou yogourt grec nature (même goût que la crème sûre mais moins gras !).

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un bol à l'aide d'un pilon à patates, piler grossièrement les haricots blancs (rincés et égouttés).
3. Ajouter dans le bol tous les autres ingrédients sauf les tortillas, l'huile et la coriandre. Bien mélanger.
4. Déposer 4 tortillas sur une plaque allant au four recouverte d'un papier parchemin. Répartir le mélange sur les 4 tortillas et garnir de coriandre si désiré.
5. Recouvrir des 4 autres tortillas restants.
6. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez légèrement les tortillas d'huile (donnera une texture croustillante lors de la cuisson). Pressez les rebords des tortillas les uns sur les autres pour fermer vos quésadillas.
7. Cuire au four pendant env. 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants et dorés.

Bon à savoir :

- Pour en faire un repas complet, complétez avec une salade colorée ou une salsa maison de tomates, maïs et concombre.
- Le yogourt grec nature remplace à merveille la crème sûre 14%mg-> même texture sans le gras!