



QUESADILLAS

Voici une recette simple, colorée et conviviale qui plaira à toute la famille. La douceur des poivrons cuits se marie parfaitement au fondant du fromage et à la richesse de la viande hachée. Servies chaudes avec une salade croquante, ces tortillas constituent un repas complet, réconfortant et rapide à préparer. Un plat idéal pour les soirs de semaine ou pour un dîner décontracté entre amis.

Ingédients

- 800 g de viande hachée (porc et veau ou volaille)
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 10 tortillas de blé
- 200 g d'emmental
- 200g de cheddar
- 150 ml de sauce tomate (passata)
- Un filet d'huile d'olive
- Sel, poivre et épices au choix (paprika, cumin...)
- Pour l'accompagnement : de la mâche et une vinaigrette maison



PREP TIME
25MIN



COOK TIME
30 MIN



SERVINGS
5 PERSONNES

Instructions

- Préparer les légumes : Éplucher et émincer finement l'oignon. Laver les poivrons, retirer les pépins et les parties blanches, puis les couper en petits dés.
- Cuire la farce : Faire chauffer un filet d'huile dans une grande poêle ou un sautoir. Y faire revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Ajouter la viande : Mettre la viande hachée dans la poêle et la faire dorer à feu vif en l'égrainant à l'aide d'une cuillère en bois.
- Incorporer les légumes : Une fois la viande cuite, ajouter les dés de poivrons. Poursuivre la cuisson pendant 5 à 7 minutes, en remuant régulièrement.
- Lier la préparation : Verser la sauce tomate, saler, poivrer et ajouter les épices si désiré. Bien mélanger et laisser mijoter à feu doux pendant quelques minutes pour que les saveurs se marient. Réserver la farce.
- Assembler les tortillas : Chauffer une autre poêle antiadhésive à sec, à feu moyen. Y déposer une tortilla.
- Garnir : Saupoudrer immédiatement une moitié de la tortilla avec environ 20 g de fromage râpé. Répartir quelques cuillères de farce à la viande par-dessus le fromage.
- Faire dorer : Replier la tortilla en deux pour la refermer sur la garniture. Laisser dorer 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et la tortilla légèrement croustillante.
- Garder au chaud : Préchauffer le four à 100°C. Au fur et à mesure que les tortillas sont prêtes, les déposer sur une plaque de cuisson et les enfourner pour les maintenir au chaud le temps de préparer les suivantes.
- Dresser et servir : Préparer une salade de mâche et l'assaisonner avec la vinaigrette. Servir deux tortillas chaudes par personne, accompagnées de leur salade fraîche.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

973,5 KCAL
51,5 G DE PROTÉINES