



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



### ACCOMPAGNEMENT

Salade épinards et avocats

### À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

## Quesadillas mexicains - VÉGÉ



### INGRÉDIENTS

200 grammes d'épinards, émincés  
 1 bouquet de coriandre, haché finement  
 2 oignons verts, hachés  
 1 lime, pressée et zestée  
 1 à 2 tomates, en dés  
 540 ml d'haricots noirs, en conserve  
 1 à 2 avocats, en purée  
 120 ml de sauce tomate aux herbes  
 50 grammes de graines de tournesol  
 90 grammes de fromage brick  
 8 minis tortillas de farine de blé  
 1 contenant d'épices mexicains

### INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ ou une poêle à feu moyen.

Couper les tomates en dés, hacher finement les oignons verts, la coriandre, les épinards, écraser l'avocat, et presser  $\frac{1}{2}$  de la lime et couper l'autre  $\frac{1}{2}$  en quartiers.

Dans un bol, mélanger le jus de lime, 4 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, les tomates, les graines de tournesol,  $\frac{1}{3}$  des haricots noirs (rincer et égoutter avant l'ajout),  $\frac{1}{2}$  de la coriandre,  $\frac{1}{2}$  du mélange d'épices, sel et poivre.

Garnir la moitié de chaque tortilla avec la sauce tomate, les oignons verts, le fromage, les haricots noirs restants, le mélange d'épices restants, saler et poivrer. Plier les tortillas en deux, appuyer légèrement et cuire 2 minutes, sur le BBQ ou dans une poêle chauffée d'un filet d'huile à feu moyen.

Dans un bol, ajouter les épinards, la purée d'avocats, les oignons verts restants, 2 c. à s. d'huile, le jus de 2 quartiers de lime,  $\frac{1}{2}$  de la coriandre restante, saler et poivrer.

Couper les quesadillas en pointes et monter les assiettes en les répartissant. Garnir d'une cuillère de salade d'épinards, de salsa et de quartiers de lime sur le dessus.

Servir la salade d'épinards restante en accompagnement.

### TEMPS

20

### RÉSULTAT

4



au jour le jour

*bon appétit*