

Haricots noirs



Poivrons



Coriandre



Lime

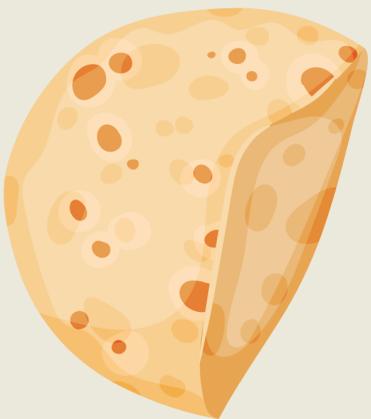
QUESADILLAS



Crème sure



Guacamole



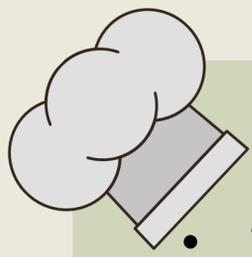
Tortillas



Fromage



Grains de maïs

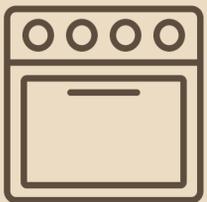


Ingrédients

- Tortillas de blé (quantité selon le nombre de quesadillas désirées)
- 1 tasse de haricots noirs cuits et égouttés
- 1 tasse de maïs (frais, en conserve ou surgelé)
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon, coupé en dés
- 1 tasse de fromage râpé (utilisez un fromage végétalien si vous préférez)
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre, au goût
- Huile d'olive pour la cuisson



Préparation :
30 minutes



Cuisson :
3-4 min



8 personnes

Préparation

Dans une poêle faire revenir l'oignon, les lamelles de poivrons et les épices dans un fond d'huile végétale à feu moyen pendant une dizaine de minutes.

Lorsqu'ils sont ramollis, ajouter les haricots, l'eau, l'ail et continuer à cuire à feu doux pendant une petite vingtaine de minutes

. Avec votre cuillère en bois, écrasez grossièrement les haricots. Retirer du feu. Dans une poêle propre, avec un fond d'huile végétale, poser une tortilla, couvrir du mélange de haricots, d'une poignée de cheddar et d'un peu de jus de citron, couvrir avec une 2e tortilla. Cuire 3-4 min sur chaque face à feu moyen-doux. J'ai retourné les tortillas en me servant d'une assiette, attention de ne pas vous brûler ! Recommencer avec les autres tortillas. Saupoudrer de coriandre et servir avec de la salsa de tomates maison et du guacamole .