

QUESADILLAS GÉNÉREUSES AUX HARICOTS NOIRS



Les quesadillas sont un pilier de la cuisine mexicaine, traditionnellement composées de tortillas garnies de fromage fondu. Cette version végétarienne, popularisée aux États-Unis, met les haricots noirs à l'honneur pour un plat économique, nourrissant et riche en saveurs. Appréciée pour sa simplicité et sa capacité à se congeler facilement, elle est devenue un classique moderne des repas rapides et conviviaux.

Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
- **Temps de cuisson:** 10 mins
- **Portions:** 10

Ingredients

- 1 boîte (425 g) de haricots noirs, égouttés
- 1 tasse de maïs surgelé
- ½ tasse d'oignon rouge, finement coupé
- 1 gousse d'ail, hachée
- ½ tasse de coriandre fraîche, grossièrement ciselée
- 2 tasses de cheddar râpé
- 1 portion d'assaisonnement pour tacos10 tortillas de blé (env iron 18 cm de diamètre)

Préparation

Etape 1

Égoutter les haricots noirs et les placer dans un grand saladier avec le maïs encore surgelé. Ajouter l'oignon finement coupé, l'ail haché et la coriandre. Incorporer le cheddar râpé ainsi que l'assaisonnement pour tacos, puis bien mélanger jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène et bien enrobé d'épices.

Etape 2

Déposer environ ½ tasse de garniture sur une moitié de chaque tortilla. Replier la tortilla sur elle-même pour former une demi-lune.

Etape 3

Faire chauffer une poêle à feu moyen. Cuire les quesadillas de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes, et que le fromage soit complètement fondu. Couper en triangles et servir chaud.

Etape 4

Les quesadillas peuvent être congelées crues, séparées par du papier cuisson, jusqu'à 3 mois. Pour les réchauffer, utiliser soit le micro-ondes (texture plus souple), soit une poêle à feu doux pour un résultat croustillant.