

Quésadillas à la patate douce avec Pico de Gallo



Découvrez notre délicieuse recette de Quésadillas à la patate douce avec Pico de Gallo - une fusion de saveurs exquis. Savourez ces délices végétariens, faciles à préparer et pleins de goût.

Préparation 30 min

Cuisson 10 min

Portions 6-8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 445

Lipides 19

Glucides 58

Fibres 11

Protéines 17

Sodium 690

Ingrédients

- 2 patates douces moyennes épluchées et coupées en gros morceaux
- 250 ml (1 tasse) d'oignons coupés en dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché

- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin
- Sel et poivre au goût
- 8 tortillas de blé entier
- 375 ml (1 ½ tasses) de fromage râpé
- 250 ml (1 tasse) d'haricots noirs (basses en sodium) égouttés et rincés
- Huile d'olive

Pour le Pico de Gallo :

- 4 tomates coupées en dés
- 125 ml (½ tasse) d'oignon coupé en dés
- 125 ml (½ tasse) de coriandre fraîche émincée
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- ½ piment jalapeño haché
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Éplucher les patates douces et les couper en gros morceaux.
2. Les placer dans une marmite et couvrir d'eau. Porter l'eau à ébullition. Cuire pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Égoutter les patates douces, puis les écraser et les mettre de côté.
4. Entre temps, hâcher finement les oignons et l'ail.
5. Chauffer l'huile dans la poêle et faire sauter les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les épices et faire cuire pendant une autre minute.
6. Ajouter les patates douces à la poêle et réchauffer le tout.
7. Étaler 125 ml (½ tasse) de mélange de patates douces sur la moitié de chaque tortilla. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'haricots noirs par-dessus et couvrir avec du fromage râpé. Plier la tortilla en deux.
8. Préchauffer le four à 400°F. Étaler un peu d'huile avec un pinceau sur le dessus de chaque tortilla. Faire griller les tortillas jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer (3 à 4 minutes). Ensuite, les retourner pour faire dorer l'autre côté.
9. Pendant la cuisson, mélanger tous les ingrédients du pico de gallo et assaisonner au goût. Réserver.
10. Couper les quesadillas en deux ou en quarts, et servir avec la sauce Pico de gallo.

Notes



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion