

Quesadillas au poulet



Voici une recette simple, parfaite pour les soupers de semaine pressés ou les lunchs à emporter. Ces quesadillas sont riches en protéines et en fibres, et permettent de passer des légumes en un rien de temps. C'est exactement le genre de repas qui est très apprécié par nos nutritionnistes ! On les accompagne de notre [salsa maison](#) et de crème sure légère pour un repas plus que savoureux.

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 450

Lipides 16

Glucides 43

Fibres 9

Protéines 33

Sodium 800

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

- 2 poitrines de poulet désossées (environ 450 g / 1 lb), coupées en lanières
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre de chili
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 1 ml (¼ c. à thé) de paprika fumé
- Poivre et sel, au goût
- 1 oignon jaune, haché
- 2 poivrons de couleurs différentes, en tranches
- 5 à 6 champignons blancs, tranchés
- 250 ml (1 tasse) de haricots rouges ou noirs en conserve, rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de [salsa maison](#) ou du commerce
- 500 ml (2 tasses) de fromage léger râpé au choix (cheddar, mozzarella, etc.)
- 8 tortillas de blé entier (taille moyenne)

Garniture

- Crème sure 5% m.g.
- Salsa additionnelle

Préparation

1. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les lanières de poulet avec la poudre de chili, le paprika fumé, la poudre d'ail, du poivre et du sel, environ 5 minutes.
2. Ajouter l'oignon, les poivrons et les champignons. Cuire 7 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes atteignent une température interne de 74 °C (165 °F). Incorporer les

- haricots rouges et la salsa, puis retirer du feu.
3. Déposer les tortillas sur une surface de travail et garnir la moitié de chaque tortilla avec environ 60 ml (¼ tasse) de fromage. Répartir le mélange de poulet et de légumes sur le fromage. Replier les tortillas en deux et presser légèrement.
 4. Dans un grand poêlon antiadhésif, dorer 2 quesadillas à la fois dans un peu d'huile (en vaporisateur), à feu doux, pendant environ 2 minutes de chaque côté.
 5. Servir chaud, accompagné de salsa et de crème sure.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Réchauffer à la poêle pour retrouver le côté croustillant !



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec