



QUESADILLA AUX LÉGUMES ET AU CHEDDAR

Avec une mayonnaise au citron vert et une salade



CHEDDAR

Ce fromage est originaire du village de Cheddar situé au sud ouest de l'Angleterre. Aujourd'hui, il existe de nombreuses variétés à travers le monde.



Mélange de légumes : poivron rouge, poireau, carotte jaune et courgette *



Tortilla blanche



Cheddar, râpé *



Citron vert



Mayonnaise *



Paprika fumé



Salade mixte



Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Originaires du Mexique, la quesadilla est réalisée à partir de tortillas et de fromage fondant auxquels on ajoute toutes sortes de légumes. Pour cette recette, vous allez cuire un mélange de poivrons rouges, de poireaux, de carottes jaunes et de courgettes. Vous pourrez les savourer avec une mayonnaise au citron vert.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : wok, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, petit bol et saladier.
Recette de **quesadilla aux légumes et au cheddar** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préchauffez le four à 220 degrés. Dans le wok, chauffez l'huile de tournesol à feu vif et faites-y sauter le **mélange de légumes** 6 à 7 minutes avec du sel et du poivre.
- Badigeonnez un côté de la moitié des **tortillas** avec de l'huile d'olive et disposez-les, face badigeonnée vers le bas, sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.



3 MÉLANGER LA MAYONNAISE ET LA SALADE

- Dans le petit bol, mélangez la **mayonnaise**, $\frac{3}{4}$ cc de **jus de citron vert** par personne et une pincée de **paprika**.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir, du sel et du poivre pour faire une vinaigrette. Ajoutez ensuite la **salade** et mélangez bien.



2 GARNIR LES TORTILLAS

- Disposez les **légumes** sur les **tortillas** et parsemez de **cheddar râpé**.
- Disposez les autres **tortillas** par-dessus les **légumes**, appuyez légèrement et badigeonnez le côté supérieur d'huile d'olive.
- Enfourez les **quesadillas** 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.
- Pendant ce temps, pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers.



4 SERVIR

- Découpez les **quesadillas** en pointes et servez-les sur les assiettes.
- Accompagnez d'un quartier de **citron vert** et de la **mayonnaise au citron vert**

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|------------------|-----|----------------|-----|----------------|-----|
| Mélange de légumes : poivron rouge, poireau, carotte jaune et courgette (g) ²³ * | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Tortilla blanche (pc) ¹ ²⁰ ²¹ | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Cheddar, râpé (g) ⁷ * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Citron vert (pc) | $\frac{1}{2}$ | 1 | $1\frac{1}{2}$ | 2 | $2\frac{1}{2}$ | 3 |
| Mayonnaise (g) ³ ¹⁰ ¹⁹ ²² * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Paprika fumé (cc) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Salade mixte (g) ²³ * | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| À ajouter vous-même* | | | | | | |
| Huile de tournesol* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive* | Pour badigeonner | | | | | |
| Huile d'olive vierge extra* (cs) | $\frac{1}{2}$ | 1 | $1\frac{1}{2}$ | 2 | $2\frac{1}{2}$ | 3 |
| Vinaigre balsamique noir* (cc) | $\frac{1}{2}$ | 1 | $1\frac{1}{2}$ | 2 | $2\frac{1}{2}$ | 3 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3996 / 955 | 949 / 227 |
| Lipides (g) | 63 | 15 |
| Dont saturés (g) | 19,0 | 4,5 |
| Glucides (g) | 72 | 17 |
| Dont sucres (g) | 8,0 | 1,9 |
| Fibres (g) | 7 | 2 |
| Protéines (g) | 23 | 5 |
| Sel (g) | 0,5 | 0,1 |

ALLERGÈNES

¹) Gluten ³) Œufs ⁷) Lait/lactose ¹⁰) Moutarde

Peut contenir des traces de : ¹⁹) Cacahuètes ²⁰) Soja ²¹) Lait/lactose ²²) Noix ²³) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !