



## ***Quesadillas au poulet et sa purée à l'avocat et yogourt***

30 MIN. ET MOINS - AIRFRYER (FRITEUSE À AIR) - RECETTES - REPAS - SANDWICHS - THÉMATIQUES - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

15-17 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- La chair d'un avocat mûr
- 3/4 tasse de yogourt nature grec
- 2 c. table d'oignon blanc ou jaune, haché finement
- 1 pincée de sel d'ail
- Au goût, sel et poivre
- Le jus d'une demie lime
- 8 petites tortillas
- 1 1/2 tasse fromage Monterey Jack, râpé
- 300 gr. de poitrines de poulet (approximativement 2 poitrines) cuites, coupées en petits morceaux
- Salsa au goût

## Préparation

---

1. À l'aide d'une fourchette, écraser la chair de l'avocat.
2. Ajouter le yogourt, l'oignon, le sel d'ail et le jus de lime. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Réserver au frais.

Cuisson au four :

1. Préchauffer le four à 325°F.
2. Parsemer de fromage râpé la moitié des tortillas, déposer ensuite les morceaux de poulet, un peu de salsa et recouvrir de fromage râpé.
3. Rabattre le tortilla sur le fromage.
4. Dans une poêle, à feu moyen, déposer deux tortillas garnis.
5. Laisser cuire 3-4 minutes en les retournant à la mi-cuisson puis réserver au four, à couvert.
6. Procéder de même pour les autres tortillas.
7. Servir avec la sauce à l'avocat.

Cuisson au airfryer \* :

- Préchauffer le airfryer à 390 F au mode airfryer.
- Parsemer de fromage râpé la moitié des tortillas, déposer ensuite les morceaux de poulet, un peu de salsa et recouvrir de fromage râpé.
- Rabattre le tortilla sur le fromage.
- Déposer les tortillas garnis dans le airfryer.
- La cuisson va prendre entre 4-6 minutes en les retournant à la mi-cuisson. Réserver au chaud.

\* Personnellement, je trouve la cuisson meilleure dans un poêlon. Par contre, pour les réchauffer le lendemain, le airfryer est parfait.