



Quesadillas à la patate douce et haricots noirs

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SANDWICHES](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 2-3

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

15 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4 grandes tortillas
- Huile d'olive
- 1 petit poivron rouge, coupé en petits dés
- ¼ tasse d'oignon rouge, haché
- 1 tasse de purée de patate douce
- 1 avocat en purée
- 1/3 tasse de maïs en grain
- ½ tasse de haricots noirs
- 2 c. thé d'assaisonnement au chili
- Jalapenos au goût, haché finement
- Jus d'une demi-lime
- 1 c. table de coriandre, hachée finement
- Sel et poivre
- 1 ¼ tasse de fromage tex-mex, râpé

Garniture : crème sure, sauce au fromage, coriandre, maïs, oignons verts

Préparation

1. Dans un poêlon, chauffer un peu d'huile.
2. Cuire le poivron et l'oignon pendant 3-4 minutes à feu moyen vif.
3. Dans un bol, mélanger le poivron, l'oignon, la purée de patate douce, la purée d'avocat, le maïs,

les haricots, l'assaisonnement au chili, le jalapeno, le jus de lime et la coriandre.

4. Saler et poivrer au goût.
5. Étendre le mélange sur deux tortillas.
6. Parsemer le fromage sur le mélange de haricots. Déposer les tortillas restantes sur le mélange de haricots.
7. Mettre un filet d'huile dans le poêlon.
8. Déposer une des quesadillas dans le poêlon. Cuire à feu moyen 2-3 minutes de chaque côté. Réserver. Cuire l'autre quesadilla.
9. Couper les quesadillas en 4.
10. Garnir de crème sure, sauce au fromage, coriandre, maïs et oignons verts.