



## **Quoi faire avec un restant de poulet : des quesadillas!**

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

20 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1 c. à soupe d'huile
- 1/2 oignon rouge tranché
- 2 poivrons de couleur de votre choix tranchés
- 1 c. à thé de poudre de chili
- 1 boîte de soupe [tomates, basilic et origan](#) Campbell's
- 3/4 tasse de salsa
- 3 tasses de poulet cuit en morceaux ou effiloché
- 1/4 tasse de crème sure
- 2 échalotes tranchées finement
- 1 tasse de fromage râpé
- 4 grandes tortillas (j'ai pris à la saveur de jalapenos)

## Préparation

---

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon rouge, les poivrons et la poudre de chili. Faire cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Réduire la chaleur à feu moyen-doux. Incorporer la soupe et la salsa.
2. Faire cuire, en remuant souvent, 5 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient mi-tendres, mi-

croquants. Incorporer le poulet. Faire cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que tout soit chaud; laisser refroidir 10 minutes. Incorporer l'oignon vert.

3. Étaler le quart de la garniture au poulet sur la moitié d'une tortilla, ajouter 1/4 de tasse de fromage; replier la tortilla pour fermer la quesadilla. Faire de même avec la garniture au poulet et les tortillas qui restent.
4. Vaporiser de l'enduit à cuisson dans une poêle propre; faire chauffer à feu moyen. Faire griller les quesadillas, quelques-unes à la fois, 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Couper chacun des quesadillas au poulet en pointes. Servir avec plus de salsa et de la crème sure.