

# Quésadillas au poulet et sa purée à l'avocat et yogourt

30 MIN. ET MOINS - RECETTES - REPAS - VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1 avocat mûr
- 3/4 tasse de yogourt nature
- 1 petit oignon blanc, ciselé
- 1 pincée sel d'ail
- Au goût, sel et poivre
- 4 grandes tortillas
- 1 1/2 tasse fromage Monterey Jack, râpé
- 300 gr. de poitrine de poulet cuite, coupée en petits morceaux

## Préparation

---

1. À l'aide d'une fourchette, écraser la chair de l'avocat.
2. Ajouter le yogourt, l'oignon et le sel d'ail. Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais.
3. Préchauffer le four à 325°F.
4. Dans une poêle, à feu doux, mettre une tortilla.
5. Parsemer de fromage râpé la moitié de la tortilla, déposer ensuite les morceaux de poulet et recouvrir de fromage râpé.
6. Quand le fromage commence à fondre, rabattre la moitié de la tortilla, puis la retourner.
7. Laisser cuire 2-3 minutes puis réserver au four, à couvert.
8. Procéder de même pour les autres tortillas.