



## Quesadillas aux haricots et aux légumes

Donne 6 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F)

**Allergènes courants : blé et lait**

### Matériel :

- Grande poêle antiadhésive
- Tasses et cuillères à mesurer
- Cuillère
- Passoire
- Grande plaque à pâtisserie
- Râpe

### Ingrédients :

272 g (1 emballage) de tortillas de blé entier

540 ml/19 oz (1 boîte) de haricots noirs

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive ou de canola

250 ml (1 tasse) de poivron vert, coupé en dés

250 ml (1 tasse) de poivron rouge, coupé en dés

250 ml (1 tasse) de brocoli, coupé en fleurons

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili (rectifier l'assaisonnement au besoin)

Sel et poivre au goût

375 ml (1½ tasse) de fromage cheddar fort, râpé



### Préparation :

1. Placez 2 tortillas sur une grande plaque à pâtisserie.
2. Ouvrez la boîte de haricots et videz-la dans une passoire.
3. Rincez les haricots à l'eau froide.
4. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive.
5. Sautez les poivrons, le brocoli et les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 3 minutes).
6. Ajoutez la poudre de chili, le sel et le poivre et faites revenir pendant 1 minute.
7. Ajoutez ½ du mélange de légumes et de haricots sur une moitié de chaque tortilla.
8. Saupoudrez de fromage.
9. Pliez l'autre moitié de la tortilla sur le mélange de légumes et de fromage.
10. Répétez jusqu'à ce que tout le mélange ait été utilisé.
11. Faites cuire au four pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Traduction d'une recette tirée de *Collective Kitchen Cookbook*