


QUESADILLAS

Préparation	5min
Cuisson	10min
Total	15min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

2 tortillas/wraps	1 cuillère à café d'ail moulu FUCHS
250 g de blanc de poulet	1 cuillère à café d'origan FUCHS
3 oignons nouveaux	1 cuillère à café de piment de Cayenne FUCHS
1 poivron (rouge ou jaune)	Sel de table au sel de mer FUCHS
100 g de fromage râpé	1 cuillère a café de persil FUCHS
2 cuillères à soupe d'huile	

Préparation :

1. Découper le poulet en petits cubes, les oignons nouveaux en rondelles et le poivron en dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y saisir le poulet à feu vif et saler légèrement. Ajouter les oignons nouveaux et le poivron, puis poursuivre la cuisson 3-5 minutes à feu moyen. Incorporer les épices en mélangeant soigneusement.
2. Ensuite, répartir la préparation au poulet et aux légumes sur les deux tortillas en l'étalant sur seulement la moitié inférieure des galettes. Parsemer de fromage râpé et replier la moitié supérieure des galettes.
3. Pour la cuisson, l'idéal est de griller les quesadillas à l'aide d'un grill de contact, mais il est aussi possible de les passer au four ou de les faire dorer dans un poêle. Elles sont prêtes lorsque le fromage commence à fondre.

