



Recette

Quesadillas au poulet

INGRÉDIENTS :

- 1 c. à soupe (30 ml) d'huile
- 1 lb (450 g) de poitrines de poulet désossé, sans la peau, en lanières
- 1 piment vert ou rouge, coupé en lanières fines
- 1 tasse de salsa
- 1 1/4 tasse (125 g) de fromage cheddar râpé
- 8 grandes tortillas
- Crème sûre ou salsa, en accompagnement

PRÉPARATION :

- Chauffer l'huile dans une poêle à feu mi-vif.
- Cuire le poulet de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé.
- Ajouter le piment et sauter de 3 à 4 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer du feu, incorporer la salsa et le fromage.
- Étendre 1/4 tasse (65 mL) du mélange sur chaque demi-tortilla; replier pour former une demi-lune.
- Dans une poêle antiadhésive, griller les tortillas sur feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
- Couper en pointes et servir avec la crème sure ou salsa en trempette.