

Quésadillas au poulet et au fromage

TEMPS DE PRÉP

10 MIN

TEMPS TOTAL

35 MIN

PORTION

4[Imprimer](#)[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 c. à s. huile de canola
- 1/2 petit oignon rouge, tranché mince
- 1 petit poivron rouge, tranché mince
- 1 c. à t. poudre de chili
- 1 boîte (284 ML) Soupe condensée Fromage Cheddar de CAMPBELL'S®
- 1/2 tasse salsa avec de gros morceaux douce PACE®, plus pour servir
- 2 tasses poulet cuit, effiloché
- 1/4 tasse oignon vert, tranché
- 4 grandes tortillas à la farine de blé
- 1/4 tasse crème sure, pour garnir

 Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, le poivron rouge et la poudre de chili. Cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes

commencent à brunir. Réduire la chaleur à feu moyen-doux. Incorporer la soupe et la salsa.

2. Cuire, en remuant souvent, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient mi-tendres, mi-croquants. Ajouter le poulet; cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Retirer du feu, incorporer les oignons verts et laisser refroidir de 5 à 10 minutes.

3. Étaler le quart de la garniture au poulet sur la moitié d'une tortilla; replier la tortilla pour fermer la quésadilla. Faire de même avec la garniture et les tortillas qui restent.

4. Sur feu moyen, placer une poêle antiadhésive propre; y vaporiser de l'enduit culinaire. Griller les quésadillas, quelques-unes à la fois, de 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer délicatement de la poêle et laisser reposer de 1 à 2 minutes; couper chaque quésadilla en pointes. Servir immédiatement avec plus de salsa et de la crème sure.

Conseils et Recettes

- *Pour des quésadillas qui ont du mordant, ajoutez quelques gouttes de sauce piquante ou de poivre de Cayenne dans la soupe et la salsa.*
- *Pour accélérer le processus en semaine, utilisez des restes de poulet ou un poulet rôti.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.