

FICHE DE RECETTE

Quesadillas au chou et butternut

Type de recette	Snack
Nombre de portions	4
Temps de préparation	15
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Chou vert	200	Gr
Butternut	250	Gr
Maïs	200	Gr
Jeunes oignons	2	Pce
Fromage râpé	200	Gr
Fécule de maïs	25	Gr
Tortillas	8	Pce
Paprika fumé		
Sel		
Poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Hacher finement les feuilles de chou et les jeunes oignons
- 2) Râper le butternut
- 3) Mélanger le maïs, le fromage râpé, la fécule, le butternut, le chou et la moitié des jeunes oignons, une cuillère à café de sel, le poivre et le paprika.
- 4) Étaler deux grosses cuillères de cette préparation sur une tortilla et couvrir avec une seconde tortilla.
- 5) Chauffer un peu d'huile dans une poêle, et faire colorer les quesadillas à feu moyen pendant 5 minutes sur chaque face.
- 6) Découper les quesadillas en 6 morceaux

Les "+++ " pour la durabilité

Snack sain permettant d'intégrer des légumes de saison



