QUESADILLAS GRILLÉES AU SENSATIONAL MINCE & SAUCE À LA CORIANDRE

4 PORTIONS | 25 MIN | MOYENNE

INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational haché Garden Gourmet

4 grandes tortillas

300 g de potiron

3 oignons moyens

1 gousse d'ail

1 boîte de haricots noirs

100 g de jalapenos en purée de tomates

100 g de fromage végétalien

40 ml d'huile végétale

2 petits avocats

2 tomates

40 ml de jus de citron vert (env. 1,5 citron vert fraîchement pressé)

Quelques brins de coriandre

sel

Explore la cuisine mexicaine en préparant ces délicieuses quesadillas veggie avec une farce à base de Sensational haché Garden Gourmet. Nous te promettons que tes amis et ta famille vont les adorer !

PRÉPARATION

1. Râpe le potiron

Peler le potimarron et retirer les graines. Râper la citrouille et mélanger avec environ 1 cuillère à café de sel. Le mettre de côté pendant que tu prépares les autres ingrédients.

2. Faire le mélange d'épices

Peler l'ail et le hacher finement. Épluche l'oignon et garde un oignon et demi pour la sauce. Émincer finement l'oignon restant et le faire revenir avec l'ail dans un peu d'huile pendant environ 3 minutes. Pendant ce temps, hache finement les jalapenos et réserve le liquide.

3. Faire la base au Sensational haché

Ajouter la farce végétale Garden Gourmet dans la poêle et remuer. Ajouter les jalapenos et le liquide, environ 175 ml d'eau et les haricots noirs puis remuer. Laisser mijoter 5 à 10 minutes et saler si nécessaire.

4. Faire du guacamole

Peler les avocats et retirer les noyaux. Hacher finement les avocats, les tomates et les oignons que tu as conservés plus tôt. Hacher finement la coriandre et presser un citron vert et demi (tu peux garder le reste pour la décoration). Mélanger ces ingrédients ensemble et assaisonner avec du sel.

5. Faire griller les quesadillas et servir !

Étendre le mélange de Sensational haché sur un côté des tortillas et ajouter la citrouille râpée et le fromage vegan. Les replier et faire griller les quesadillas des deux côtés pendant environ 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et chaudes à l'intérieur (Si tu n'as pas de grill, tu peux aussi les poêler ou les réchauffer au four). Servir avec la sauce à la coriandre.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR