



Les plats principaux

Quesadillas au poulet

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 poivrons rouges (en dés)
1 oignon rouge (ciselé)
400 grammes poulet (émincés)
4 tortillas
200 grammes de maïs (grains)
100 grammes de mozzarella (râpée)
1 cuillère à café poudre de paprika
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive. Ajoutez les émincés de poulet et assaisonnez avec du paprika, du poivre et du sel. Ajoutez les poivrons et laissez cuire un peu le tout. Terminez par les grains de maïs et faites encore réchauffer.

Déposez une tortilla dans une poêle à crêpes sans matière grasse. Répartissez le mélange de poulet sur un côté de la tortilla et saupoudrez de mozzarella. Refermez. Cuisez 3 minutes puis retournez. Cuisez encore une minute jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Faites de même avec les autres tortillas.

