



MOIS DE LA  
NUTRITION 2023

Des recettes pour des repas  
simples, nutritifs et durables

## Quésadillas aux haricots noirs à la plaque

Envie de manger des quésadillas ? Nul besoin de sortir au restaurant ! Cette recette de quésadillas aux haricots noirs est facile à préparer, extra savoureuse et se cuisine entièrement à la plaque, ce qui réduit le temps de nettoyage après le repas. Servez ces quésadillas accompagnées d'une sauce yogourt à la lime et d'une salade de chou épicée.

### INGRÉDIENTS

Préparation: 15 min  
Temps de cuisson: 14 min  
Donne 4 portions

#### Sauce yogourt à la lime:

½ tasse (125 ml) de yogourt grec nature 2 %  
½ c. à thé (2 ml) de zeste de lime  
1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime frais  
1 c. à soupe (15 ml) de piment jalapeño, émincé ou au goût  
1 petite gousse d'ail, émincée  
Une pincée de sel

#### Quésadillas:

4 petites tortillas de blé entier (environ 7 po/18 cm)  
½ c. à thé (2 ml) d'huile de canola  
1 ½ tasse (375 ml) de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés  
½ tasse (125 ml) de poivron rouge, coupé en dés  
2 oignons verts, finement tranchés  
½ c. à thé (2 ml) de zeste de lime  
1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime  
1 ½ c. à soupe (22 ml) de piment jalapeño, émincé ou au goût  
1 petite gousse d'ail, émincée  
¼ c. à thé (1 ml) de poudre de chili et de cumin en poudre, chacun  
½ tasse (125 ml) de fromages Mozzarella râpé et de Cheddar râpé, chacun

### PRÉPARATION

1. Sauce yogourt à la lime : Dans un petit bol, mélanger le yogourt, le zeste et le jus de lime, le piment jalapeño, l'ail et le sel. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
2. Quésadillas : Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Badigeonner les tortillas d'un côté avec de l'huile, puis déposer le côté huilé sur une grande plaque de cuisson antiadhésive.
3. Dans un bol moyen, écraser grossièrement la moitié des haricots à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à pommes de terre. Ajouter le reste des haricots, le poivron rouge, les oignons, le zeste et le jus de lime, le piment jalapeño, l'ail, la poudre de chili et le cumin.
4. Répartir le fromage Mozzarella sur la moitié de chaque tortilla. Garnir du mélange de haricots et de fromage Cheddar de façon égale. Replier la moitié non garnie de la tortilla sur le mélange de haricots, et presser fermement. Cuire pendant 8 minutes. Retourner puis cuire au four pendant 6 minutes, ou jusqu'à ce que les tortillas soient dorées. Couper en pointes et servir avec la sauce yogourt à la lime.

### POUR VOTRE SANTÉ

Selon Santé Canada, le lait et le fromage, le kéfir et le yogourt sont parmi les rares aliments qui aident à combler efficacement les recommandations en calcium grâce à leur teneur élevée en calcium.

### POUR L'ENVIRONNEMENT

Cuisiner à la maison, c'est à la fois un bon moyen de réduire votre impact environnemental et de manger des repas sains préparés avec des ingrédients peu transformés et nutritifs... comme ceux retrouvés dans cette recette de quésadillas !

### VOTRE DIÉTÉTISTE :

Nom:  Organisation:

Contact:

Les diététistes peuvent vous aider à découvrir tout le potentiel des aliments pour préparer des repas simples, nutritifs et durables. En tant que professionnels de la santé réglementés, les diététistes utilisent leurs connaissances et leurs compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour vulgariser la science pour transmettre des conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

visitez [MonAlimentation.ca](https://www.monalimentation.ca)



Les Diététistes  
du Canada  
présentent

LE MOIS DE  
LA NUTRITION  
2023



Fiers commanditaires  
du Mois de la nutrition  
2023 des Diététistes  
du Canada.