

Quésadillas!

Préparation :15 minutes / Cuisson :20 minutes / 6 portions

1 conserve de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés

250 ml (1 tasse) de cheddar râpé (environ 100 g)

250 ml (1 tasse) de salsa

1 poivron rouge en petits dés

3 tiges d'oignons verts, hachées finement

60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche hachée finement

12 grandes tortillas de blé entier

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans un grand bol, piler les pois chiches à l'aide d'un pilon à pommes de terre.
3. Ajouter le fromage, la salsa, le poivron et la coriandre, puis mélanger.
4. Placer 6 tortillas sur une ou des plaques de cuisson doublées de papier parchemin.
5. Répartir la garniture sur 6 tortillas. Laisser environ 2,5 cm (1 po) de libre sur le pourtour de chaque tortilla.
6. Refermer avec les 6 autres tortillas. Presser pour bien sceller.

**Si vous avez trop de portions, n'hésitez pas à congeler vos quésadillas non cuites à cette étape. Lorsque vous voudrez en manger, vous n'aurez qu'à les mettre au four sans les décongeler à 400 F pendant 30 minutes.*

7. Badigeonner le dessus des tortillas d'huile à l'aide d'un pinceau de cuisine.
8. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des quésadillas soit doré.
9. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher chaque quésadilla en 4 pointes à l'aide d'un couteau.
10. Garnir de salsa et déguster.