

## QUESADILLAS AU POULET

Pour 8 personnes

Fait par : Ondine Lemaire

Le : 13/02/2022

Source recette : cuisine az : quesadillas au poulet



### 1. ÉLÉMENTS DE BASE

500 g d'escalopes de poulet  
200 g de champignons blancs  
150 gr g d'oignon  
100 gr de poivron rouge  
250 g de cheddar  
PM huile de colza  
PM sel fin  
PM poivre du moulin

Épluchez et laver tous les légumes  
Ciseler les oignons. Émincer les champignons et les escalopes de poulet  
Sauter les émincés de volaille. Réserver au chaud. Puis Sauter et rissoler les champignons et les oignons. Mélanger l'ensemble

### 2. SAUCE SALSA

300 gr de tomate grosse  
150 gr de tomate pelée en conserve  
30gr de concentré de tomates  
1 gousse d'ail  
1 petit piment vert  
15 gr de cumin en poudre  
15 gr de paprika en poudre  
5 cl huile d'olive  
PM sel fin

Éplucher et laver tous les légumes  
Hacher les oignons et l'ail.  
Rôtir à 160° 15/20 mn les poivrons pour les éplucher et les épépiner ensuite Les coupe en petits dés.  
Suer les oignons, l'ail et le piment. Puis ajouter les tomates, le concentré de tomates, les épices et du sel. Etuver 10/15 minutes et laissez refroidir hors du feu

### 3. GALETTE POUR WRAP

400 g de farine de blé  
½ cuillère à café de sel fin  
15 cl d'eau tiède  
10 cl d'huile d'olive

Mélanger la farine et le sel, tamiser. Ajouter l'huile d'olive. Peu à peu incorporer l'eau et pétrir reposer au frais pendant 30 minutes.  
Former des petits pâtons de 80 g  
Les abaisser très finement au rouleau (environ 3 millimètres d'épaisseur).  
Faire chauffer une poêle. Déposer une galette et la faire cuire 30 secondes de chaque côté.  
Déposer sur une assiette couverte d'un linge humide pour qu'elles restent souples et laisser refroidir.

### 4. GALETTE POUR WRAP (sans gluten)

100 gr de farine de sarrasin ou châtaignes (+sucré)  
100 gr de farine de riz  
30 gr de maïzena  
320 gr d'eau  
Sel fin  
Poivre du moulin  
Huile d'olive (pour la poêle)

### 5. FINITION

Pour un dressage à l'assiette :

Mélanger les oignons, les champignons, le poivron haché finement, les morceaux de poulet et la sauce mexicaine salsa (garder 50 ml pour la finition), puis rectifier l'assaisonnement (piment)  
Façonner les tortillas puis recouvrir-les de fromage râpé. Répartissez le mélange de légumes et de poulet sur le fromage. Refermer les tortillas en les pressant légèrement  
Dorer à la poêle les quesadillas quelques minutes de chaque côté.  
Servez vos quesadillas aussitôt, accompagnées de sauce salsa

Pour un dressage au plat :

Dresser toutes les préparations en ramequins séparées pour que le client compose sa quesadilla

