QUÉSADILLA VÉGAN AVEC SENSATIONAL HÂCHÉ DE GARDEN GOURMET

INGRÉDIENTS

4 PORTIONS

31 MIN

FACILE

1 paquet de Sensational Haché Garden Gourmet

4 tortillas

100 g de sauce tomate

120 g d'oignon caramélisé

120 g de poires

60 g de mangue

60 g de papaye

40 g de laitue

25 g de radis

120 g de crème à tartiner vegan et fromage bleu

1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge

Un peu de coriandre fraîche

Un peu de poudre d'ail

Un peu de sel et de poivre

Envisagez-vous des recettes véganes pour un pique-nique? Ou juste une recette pour pimenter votre déjeuner? Essayez-nos Quésadillas végans!

PRÉPARATION

1. Cuisson du Hâché

Préchauffez une casserole avec une cuillère à soupe d'huile. Ajoutez le haché Sensational Garden Gourmet et cuisez 7 minutes en remuant fréquemment. Ajoutez la sauce tomate, le poivre et l'ail et remuez. Cuisez à feu doux pendant 2-3 en remuant.

2. Préparation des légumes

Ajoutez l'oignon caramélisé et mélangez. Coupez la papaye et la mangue en petits cubes. Tranchez finement la poire et le radis et coupez en julienne la salade. Hachez la coriandre et mélangez avec la papaye et la mangue.

3. Remplissage des tortillas

Garnissez les tortillas de la tartinade de fromage végan. Divisez la poire dans la moitié des tortillas. Ajoutez les radis et recouvrez du mélange de viande hachée. Étalez la salade et terminez avec le mélange papaye-mangue.

4. Suite de la préparation des tortillas

Coupez les tortillas en deux.
Facultatif: Vous pouvez ajouter des jalapeños si vous voulez épicer un peu.

5. Conseil

CONSEIL: Pour compléter cette recette et obtenir un menu sain et équilibré, préparez une simple entrée de légumes, comme des crudités de carottes et poivrons avec houmous. Pour le dessert, un fruit facile à transporter est une excellente option.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR