



BOX VIN

Masan blanc

Les légumes verts tels que les épinards s'accompagnent très bien d'un vin fruité aux accents de verdure : pommes et citron vert.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 33
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Quesadillas aux épinards, aux tomates et au fromage aux herbes Accompagnées de crêpes maison à la farine complète

Les quesadillas sont des tortillas farcies au fromage et grillées : un plat très populaire au Mexique. Mais à la place des tortillas, vous allez préparer vos propres crêpes à la farine complète que vous garnirez d'épinards, de tomates et de gouda aux herbes hollandais. Un plat éminemment cosmopolite !

conserver au frigo



35-40 min



beaucoup d'opérations



à manger dans les 3 jours



végétarien



plaît aux enfants



Œuf plein air



Lait demi-écrémé



Épinards



Fromage aux herbes



Oignon



Tomate



Mix pour crêpes à la farine complète



Paprika en poudre

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Tomate	1	2	3	4	5	6
Mix pour crêpes à la farine complète (g) 1) 15)	100	200	300	400	500	600
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Œufs plein air 3)	1	2	3	4	5	6
Lait demi-écrémé (ml) 7) 15)	250	500	750	1000	1250	1500
Épinards 15)	150	300	450	600	750	900
Fromage aux herbes (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)*	½	½	1	1	1	1
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **3)** Œufs
7) Lait/lactose **15)** Peut contenir des traces de gluten, de soja, de céleri et de lupin

Ustensiles

Bol, fouet, poêle

Valeurs nutritionnelles 835 kcal | 48 g protéines | 48 g glucides | 35 g lipides dont 18 g saturés | 16 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'oignon et coupez les tomates en fines tranches.



2 Dans un bol, ajoutez le mix pour crêpes à la farine complète, la moitié du paprika en poudre, l'œuf et le lait, puis fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène.



3 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle pour y faire revenir l'oignon, les épinards et le reste de paprika en poudre 5 minutes à feu moyen, puis salez et poivrez selon votre goût. Passez le tout à la passoire et laissez égoutter.



4 Comptez deux crêpes par personne. Faites fondre ¼ cs de beurre dans la même poêle à bon feu. Ensuite, versez une bonne cuillerée de pâte dans la poêle et faites dorer la crêpe 2 à 3 minutes avant de la retourner à l'aide d'une grande assiette et de poursuivre la cuisson 2 minutes de l'autre côté. Répétez cette opération jusqu'à épuiser la pâte.

5 Garnissez la moitié de la crêpe de tomates, d'épinards et de fromage aux herbes. Refermez la crêpe et saupoudrez d'un peu de fromage. Ensuite, enfournez-la pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde.

6 À l'aide d'une spatule, dressez les quesadillas sur les assiettes.

Conseil ! Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, garnissez une seule crêpe et mangez le reste de légumes et de fromage en salade. Conservez la deuxième crêpe au réfrigérateur et dégustez-la le lendemain au petit déjeuner.

Le secret de la cuisson des crêpes réside dans la chaleur et le graissage de la poêle. Veillez donc à bien la faire chauffer avant la première crêpe et ajoutez un filet d'huile de tournesol à votre pâte.