



Elvea, L'Italie chez vous

Bol mexicain



Ingrédients pour 2 Personnes

Pour la sauce tomate

1	oignon rouge, finement hachés
1 gousse d'	ail, finement haché
1	piment rouge
1 cuillère à café de	graines de cumin
1 boîte de	haricots noirs
1 boîte de	ELVEA Cubetti légumes frais
150 g de	viande hachée végétarienne
1 cuillère à café de	huile de coco
	poivre
	sel

Pour la salade de coriandre

0,50	concombre
1 poignée de	tomate cerise
	poivre
	sel
	huile d'olive

Pour les quesadillas

2	tortillas de maïs
2 tranche de	fromage cheddar

Pour la finition

1	avocat
2	œufs
branches de	coriandre fraîche

Préparation

1. Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez le piment finement haché, le cumin, les haricots noirs et les dés de tomates. Assaisonnez de poivre et de sel et





Elvea, L'Italie chez vous

mélangez bien le tout. Laissez mijoter à feu doux.

2. Faites chauffer une poêle et faites-y fondre un peu d'huile de coco. Ajoutez la viande hachée végétarienne et faites-la revenir jusqu'à ce qu'elle soit émiettée. Mélangez ensuite la viande hachée avec la sauce tomate.
3. Coupez le concombre et les tomates cerises en petits morceaux et mettez-les dans un bol. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et mélangez bien le tout.
4. Placez une tortilla de maïs dans une poêle sèche et couvrez la moitié de la tortilla avec une tranche de fromage cheddar. Pliez la tortilla en deux et laissez-la cuire dans la poêle jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la tortilla ait pris une belle couleur.
5. Coupez l'avocat en tranches et faites cuire les œufs au plat dans une poêle. Versez la sauce tomate dans des bols et répartissez l'avocat, les œufs et la salade par-dessus. Coupez les quesadillas en deux et disposez-les dans les bols. Garnissez de coriandre fraîche avant de servir.

- En collaboration avec Njam!
- Recette du chef Steffi Vertriest issue de l'émission "Rapide, Facile & Délicieux"
- Photos de Kaat Bosch

Info recette: Steffi Vertriest

