



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Quesadillas aux haricots et au fromage

Rendement : 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
8 tasses	haricots rouges ou noirs cuits <b>OU</b> haricots en boîte, rincés et égouttés	2 l
8 tasses (2 lb)	fromage, râpé	2 l (950 g)
1 c. à soupe	chili en poudre	15 ml
2 tasses	salsa	500 ml
25	tortillas de blé entier (10 po ou 25 cm)	25
Facultatif :	poivrons verts ou rouges, hachés tomates hachées oignons verts, tranchés	

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un bol moyen, écraser les haricots au pilon à pommes de terre (on peut aussi utiliser le robot culinaire).
3. Ajouter le fromage râpé, le chili en poudre, la salsa et les ingrédients facultatifs.
4. Diviser le mélange de haricots en portions et étaler sur la moitié de chaque tortilla.
5. Plier les tortillas en deux. Appuyer légèrement.
6. Déposer les tortillas sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin.
7. Cuire environ 5 minutes par côté, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
8. Laisser reposer quelques minutes avant de couper.
9. Couper en pointes au couteau ou au coupe-pizza.

*Autre méthode* : faire griller les quesadillas sur la cuisinière ou sur un gril de comptoir au lieu de les faire cuire au four.

### Valeur nutritive pour ¼ de quesadilla (75 g)

**Calories** 180

**Lipides** 8 g

saturés 4,5 g

+ trans 0 g

**Sodium** 400 mg

**Glucides** 19 g

Fibres 4 g

Sucres 0 g

**Protéines** 9 g

Calcium 150 mg

Fer 0,5 mg

### Portions selon le Guide alimentaire

1 Produits céréaliers

½ Lait et substituts

½ Viandes et substituts

