

Quesadillas au saumon fumé et aux haricots noirs, salsa avocat-tomates



(pour 1 quesadilla)

- 2 grandes tortillas
- 1 petite poignée de Monterey Jack râpé ou autre cheddar
- 1 petite poignée de comté râpé
- ½ tasse de haricots noirs en boîte, égouttés
- ½ tasse de saumon fumé grossièrement découpé
- 1 poignée de coriandre fraîche hâchée
- ½ citron vert

Mélangez le saumon fumé en petits morceaux au jus de citron et à son zeste. Faites chauffer une grande poêle anti-adhésive. Posez une tortilla dans la poêle. Mettez la moitié du fromage dessus, puis les haricots noirs, ensuite le mélange de saumon fumé et le reste du fromage. Posez la seconde tortilla par-dessus. Cuisez environ ¾ minutes de chaque côté à feu moyen/doux, le fromage doit avoir fondu mais les tortillas ne doivent pas devenir sèches. Servez avec la salsa.

Pour la salsa :

- 1 avocat
- 1 boîte de tomates à l'étuvée à la mexicaine et au basilic, sans le jus
- 1 c.à.s de sauce cocktail
- 1 c.à.s. de fromage blanc 0%
- 1 citron vert

Coupez l'avocat en cubes et coupez les gros morceaux de tomates en morceaux plus petits. Mélangez et ajoutez la sauce cocktail et le fromage blanc puis le jus et le zeste du citron vert. Salez, poivrez à votre goût. Servez bien frais.