

## **Quesadillas au brocoli**

*1/2 brocoli  
1 cs de ricotta 0%  
1 cs de parmesan râpé  
1/2 pomme granny, sans la peau, en tout petits dés  
quelques pignons de pin  
2 tranches de saumon fumé en petits dés  
zeste d'1/2 citron  
jus d'1/2 citron  
sel, poivre  
4 tortillas (aux épinards pour moi)*

Faites bouillir votre brocoli. Egouttez-le puis hâchez-le au couteau en tous petits morceaux. Dans un saladier, mélangez-le à la ricotta et au parmesan. Séparez en deux parties. Réservez l'une ; ajoutez le zeste et le jus de citron à l'autre.

### Brocoli/pomme/mimolette :

Faites chauffer une grande poêle anti-adhésive. Posez une tortilla. Etalez la préparation au brocoli non citronnée en une couche uniforme. Eparpillez les morceaux de pomme puis la mimolette et les pignons. Recouvrir d'une seconde tortilla. Faites cuire environ 2 à 3 minutes de chaque côté, le temps que le fromage soit fondu et la pomme tendre.

### Saumon fumé :

Pour la quesadilla au saumon fumé, posez une tortilla dans la poêle chaude puis étaler la préparation au brocoli citronnée. Ajoutez les dés de saumon et recouvrez de la seconde tortilla. Faites cuire de même environ 2 à 3 minutes de chaque côté.