

## Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Quésadillas italiennes au poulet et au fromage

---

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Nombre de portions : 4



*Un repas simple et délicieux fait avec des restes de poulet ou de dinde.*

### Ingrédients

1 tasse	Sauce pour pâtes Moisson Santé®, tomate and basilic, divisée
2 tasses (500 ml)	poulet cuit, haché
1 tasse (250 ml)	épinards, hachés
1	poivron rouge, haché
1/2	petit oignon rouge, émincé
1/4 tasse	olives vertes tranchées (facultatif)
2 tasses	provolone ou mozzarella partiellement écrémé, râpé
4	grandes tortillas
	crème sure

### Préparation

- 
1. Mélanger le poulet avec les épinards, le poivron rouge, l'oignon rouge, les olives (facultatif) et 1/2 tasse (125 ml) de sauce pour pâtes. Saupoudrer la moitié du fromage sur un côté de chaque tortilla. Répartir le mélange de poulet uniformément sur le fromage, puis garnir avec le reste du fromage. Replier la tortilla pour enfermer la garniture.
  2. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen et graisser avec un aérosol de cuisson. Placer 2 quesadillas dans la poêle et faire cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées et le fromage soit fondu. Répéter avec les quesadillas restantes. Servir avec la sauce tomate restante et la crème sure.
- 

Conseil : Ajouter des rondelles de piments forts aux quesadillas pour une touche épicée.

Par portion :

392 calories, 14 g lipides, 0.8 g lipides saturés, 103 mg cholestérol, 894 mg sodium, 19 g glucides, 3 g fibres, 9 g sucres, 42 g protéines.



---

[< Précédent](#)  
[Imprimer cette recette](#)

---