



## Recette Sopes

Avant tout, qu'est-ce que c'est une quesadilla ? Une quesadilla (de l'espagnol queso, qui signifie « fromage ») est un antojito (en-cas) que l'on trouve au Mexique et dans toute l'Amérique centrale et dans la cuisine tex-mex. Composé d'une tortilla de maïs ou de blé pliée contenant du fromage, de la viande, du poulet, du poisson, des légumes.

### Temps de préparation : 20 minutes – Ingrédients pour 6 quesadillas :

- 6 tortillas de farine de maïs (voir recette) ou de blé du type dürum
- 100 g de champignons de Paris
- 6 fleurs de courgette (facultatif)
- 6 tranches de fromage à fondre : cantal, mozzarella, emmental, saint nectaire, compté

### Préparation :

- Réchauffez rapidement les tortillas, à la poêle pour les assouplir.
- Sur un plan de travail, disposer une tortilla et mettre une tranche de fromage puis ajouter deux cuillères à soupe de champignons et la fleur de courgette coupe à la moitié au centre de la tortilla et plier.
- Mettre à cuire sur une crêpière ou plancha jusqu'à que le fromage fonde – 3 min environ.
- La quesadilla peut se servir entière, coupé à la moitié, en triangles, ou roulé comme un burrito si on utilise une tortilla de blé.
- Servir avec du guacamole et une sauce rouge ou verte piquante

Au Mexique pour un repas équilibré, les quesadillas s'accompagnent d'une soupe aux vermicelles à la sauce tomate. Aussi, pendant la saison d'automne, je vous conseille de les accompagner avec une crème de potimarron ou butternut. ... ça réchauffe le cœur.

