

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS

# QUESADILLAS AU PORC ET AUX POMMES



## INGRÉDIENTS

**4 tortillas de farine de blé (8 po de diamètre)**

**4 c. à thé de moutarde de Dijon**

**1 pomme épépinée et coupée en quartiers, puis en fines tranches**

**¼ tasse d'oignon rouge émincé**

**100 g de brie tranché finement**

**1 tasse de longe de porc au romarin, en fines tranches (recette à la page 5)**

## PRÉPARATION

- 1 Chauffer un poêlon antiadhésif à feu moyen-vif.
- 2 Badigeonner la moitié inférieure de chaque tortilla de 1 c. à thé de moutarde de Dijon.
- 3 Déposer la tortilla dans le poêlon chaud et disposer les ingrédients suivants par couches successives sur la moitié badigeonnée de moutarde : pomme, oignon rouge, brie et porc.
- 4 Ramener la moitié supérieure de la tortilla sur la moitié inférieure.
- 5 Cuire 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la tortilla soit dorée et croustillante. Tourner la quesadilla délicatement à l'aide d'une spatule pour faire dorer l'autre côté.
- 6 Couper la quesadilla en pointes et servir immédiatement.

**Remarque : Ne mettez pas plus de 2 quesadillas à la fois dans le poêlon. Vous pouvez aussi les faire cuire au four à 350 °F de 10 à 15 minutes sur une tôle à biscuits.**

### Valeur nutritive

PAR PORTION :  
1 quesadilla

ÉQUIVALENCES RÉNALES :  
3 éq. protéines + 2 éq. féculents

Calories	346 Kcal
Protéines	25 g
Glucides	33 g
Fibres	2,4 g
Lipides	12 g
Gras saturés	6 g
Cholestérol	61 mg
Sodium	567 mg
Potassium	406 mg
Phosphore	271 mg