

# Quesadilla au fromage à la plancha

(Tortilla de blé croustillante et cœur fondant)

---

## Ingrédients (pour 2 quesadillas)

- 2 grandes **tortillas de blé** (style burrito, 10 pouces)
  - 150 g de **fromage râpé** au choix (cheddar, mozzarella, Monterey Jack ou mélange tex-mex)
  - 1 c. à soupe d'huile (ou beurre fondu, optionnel pour croustillance)
  - Garnitures en option : oignons verts, piments, maïs, poulet cuit, haricots noirs, etc.
- 

## Zones de cuisson recommandées (plancha 3 brûleurs)

- **Zone gauche** : feu moyen-vif (cuisson directe)
  - **Zone droite ou centrale** : feu doux (repos)
- 

## Préparation

1. **Préparer la quesadilla** :
  - Sur une tortilla, répartir uniformément le fromage râpé.
  - Ajouter des garnitures si désiré (éviter de trop charger).
  - Refermer avec une deuxième tortilla (style "sandwich").
2. **Cuisson à la plancha** :

- Huiler légèrement la surface chaude de la plancha ou badigeonner légèrement la tortilla d'huile ou de beurre fondu.
- Déposer la quesadilla sur la **zone chaude** et cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit bien doré.
- Retourner délicatement à l'aide de deux spatules et cuire l'autre côté jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

### 3. Repos et découpe :

- Déplacer la quesadilla sur la **zone plus tiède** quelques secondes pour stabiliser la texture avant de la couper.
- Découper en triangles à la spatule ou au couteau.

---

## Service

Servir chaud avec :

- Crème sure
- Salsa maison (comme ta salsa grillée à la lime !)
- Guacamole ou avocat tranché
- Piment jalapeño en rondelles pour les amateurs de piquant

---

## Astuce du chef

Pour une version croustillante à souhait, laisse bien dorer chaque côté sans presser la tortilla trop tôt. Le fromage va agir comme colle à la cuisson.

---

Souhaites-tu une version **végé, au poulet**, ou avec une sauce spéciale maison ? Je peux aussi t'écrire une version sucrée à la plancha (nutella-banane ou pomme-cannelle par exemple).

**Vous avez dit :**

non mais avec l'utilisation de la presse

ChatGPT a dit :

Parfait ! Voici une version **optimisée pour la cuisson à la plancha avec presse** (poids ou presse en fonte), idéale pour obtenir une **tortilla bien croustillante, bien soudée et uniformément dorée** :

---

## **Quesadilla au fromage à la plancha avec presse**

(Tortilla de blé croustillante, fromage fondant, cuisson uniforme)

---

### **Ingrédients (pour 2 grandes quesadillas)**

- 2 grandes **tortillas de blé** (10 po)
  - 150 g de **fromage râpé** (cheddar, mozzarella, Monterey Jack ou tex-mex)
  - 1 c. à soupe d'huile neutre ou de beurre fondu
  - Garnitures optionnelles : poulet cuit, légumes sautés, oignons verts, haricots noirs, etc.
- 

### **Zones plancha recommandées**

- **Zone gauche (feu vif)** : cuisson principale
  - **Zone centrale (feu moyen-doux)** : maintien au chaud ou finition
  - Utilisation d'une **presse en fonte** ou d'une **poêle lourde** pour presser les quesadillas
-



## Préparation à la plancha avec presse

### 1. Montage :

- Étaler le fromage (et les garnitures si désiré) sur **la moitié de la tortilla seulement**.
- Replier la tortilla en deux pour former une demi-lune.
- Badigeonner légèrement l'extérieur avec un peu d'huile ou de beurre fondu pour favoriser le croustillant.

### 2. Cuisson côté 1 :

- Déposer la quesadilla sur la **zone chaude de la plancha**.
- Placer la **presse** directement sur la quesadilla pour assurer un contact uniforme avec la plaque.
- Cuire environ **2 minutes**, jusqu'à belle coloration dorée.

### 3. Cuisson côté 2 :

- Retirer la presse, retourner délicatement la quesadilla à l'aide d'une spatule.
- Remettre la presse et cuire encore **1 à 2 minutes**, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et que les deux côtés soient croustillants.

### 4. Repos et découpe :

- Déplacer la quesadilla sur la **zone tiède** quelques instants.
  - Couper en triangles avec une spatule.
-

## Service suggéré

- Crème sure
  - Salsa maison grillée
  - Guacamole ou pico de gallo
  - Jalapeños, coriandre fraîche, quartiers de lime
- 

## Astuce du chef

La presse permet de **bien sceller la quesadilla** et donne une texture uniforme : fine, dorée et croustillante. Ne pas trop charger l'intérieur pour éviter qu'elle ne s'ouvre sous la pression.