PRZ MEX Quesadillas aux haricots noirs, coriandre et avocat

1 et 3/4 tasses de haricots noirs cuits

Moyen 1 coupé en dés de tomates

1/2 jalapeno coupé en petits cubes

1 cuillère à soupe de jus de citron frais

1 clou de girofle, écrasé

1/4 tasse de coriandre hachée

2 cuillères à soupe huile d'olive

8 tortillas de maïs Nagual

1 avocat moyen, pelés, en tranches minces

1/4 tasse de fromage râpé en brins épais.

La crème fraîche (facultatif).

Faire cuire les  haricots 2h. Changer l'eau, faire cuire à couvert à feu doux 1 h. ***Pour toutes les mesures de haricots, on ajoute quatre d'eau***.  Réserver le liquide de cuisson.

Dans un récipient, écraser les haricots à la fourchette avec 1 ou 2 cuill à soupe d' eau de cuisson pour former une pâte grumeleuse.

Ajouter la **tomate, le piment, le jus de lime, l'ail et la coriandre**. Bien mélanger et chauffer dans une cocotte avec une cuill d' **huile d' olive** .

Ensuite, répartir une demi - tasse de **mélange** entre deux **tortillas**. Les placer sur le plat, les haricots vers le haut. Saupoudrez de fromage.  Dessus, placez une autre tortilla.

Cuire les **quesadillas à feu moyen**, env 4 **min**  (jusqu'à ce que le fond soit doré). Retourner soigneusement et cuire l'autre côté 4 mn aussi.

Servir avec  crème aigre et tranches d’avocat **.**