

[Accueil \(http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv\)](http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv)

Recette

Grilled cheese rico rico

4 portions

Préparation 10 minutes

Cuisson 15 minutes

Prix 2,10\$ par portion



Ingrédients

8 tranches de pain de blé entier

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

500 ml (2 tasses) de fromage râpé, mélange tex-mex (du commerce)

125 ml (1/2 tasse) de poulet cuit en dés

125 ml (1/2 tasse) de haricots noirs rincés, égouttés et pilés à la fourchette

125 ml (1/2 tasse) de maïs surgelé

Tranches de piments jalapeno marinés (facultatif)

Préparation

Préchauffer un poêlon strié antiadhésif.

Tartiner de beurre 4 tranches de pain.

Sur chaque tranche (surface non beurrée), répartir 60 ml (1/4 tasse) de fromage.

Garnir de salsa, de poulet, de haricots, de maïs et de piment, si désiré.

Ajouter 60 ml (1/4 tasse) de fromage et refermer avec l'autre tranche de pain.

Tartiner de beurre.

Déposer dans le poêlon et griller 5 minutes de chaque côté à feu moyen vif. Presser avec une spatule pour que les ingrédients adhèrent bien au pain.

Servir.

Notes

Merci à Stephany Quenneville de St-Lin-Laurentides pour l'inspiration pour cette recette!

Valeur nutritive (par portion)

430 Calories

Protéines 26 g

Lipides 19 g

Glucides 45 g

Fibres 8 g

Sodium 827 mg