



# Casserole de bœuf et de cavatappis à la sud-ouest avec Monterey Jack et bébés épinards

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Changer



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Cavatappis  
170 g | 340 g



Poivron  
1 | 2



Oignon jaune  
1 | 2



Bébés épinards  
28 g | 56 g



Tomates broyées à l'ail et aux oignons  
1 | 2



Pâte tex-mex  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Monterey Jack, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



### Cuire les poivrons

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette. Réserver.

3



### Cuire le bœuf et les oignons

- [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter le **bœuf** et les **oignons** à la casserole sèche.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter, si désiré.

4



### Cuire les cavatappis

- Dans la casserole contenant le **bœuf** et les **oignons**, ajouter la **pâte tex-mex**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, **2 tasses** (3 ½ tasses) d'**eau** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**.
- Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **cavatappis**, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 14 à 16 min, en remuant souvent pour empêcher les **pâtes** de coller au fond de la casserole, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. (**CONSEIL** : Si les pâtes collent trop, ajouter plus d'eau à la casserole, ¼ tasse à la fois. Décoller tous les morceaux collés au fond de la casserole.)

5



### Assembler les cavatappis

- Dans la casserole contenant les **cavatappis**, ajouter les **poivrons**, les **épinards** et la **moitié** du **fromage**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Répartir la casserole de **bœuf** et de **cavatappis** à la **sud-ouest** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **fromage**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes Ingrédient

### 3 | Cuire la saucisse et les oignons

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

Si vous avez choisi la **saucisse**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf\*\***.

### 3 | Cuire le Beyond Meat® et les oignons

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **bœuf\*\***. Il n'est pas nécessaire d'égoutter l'excédent de gras.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).