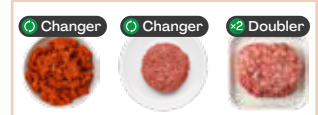




Casserole de bœuf et de cavatappis à la sud-ouest avec Monterey Jack et bébés épinards

Familiale

20 à 30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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

Chorizo, sans boyau 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



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
369 ml | 796 ml



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



Monterey Jack,
râpé
1/2 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](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- 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

- Si désiré, hacher grossièrement les **épinards**.
- 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 le chorizo et les oignons

🔄 [Changer](#) | [Chorizo, sans boyau](#)

Si vous avez choisi le **chorizo**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****.

3 | Cuire le Beyond Meat® et les oignons

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants**. Ignorer les instructions d'égoutter l'excédent de gras.

3 | Cuire le bœuf et les oignons

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin