



Macaroni au fromage façon tacos au bœuf avec poivrons

Épicée

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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://www.hellofresh.ca)

Changeur



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changeur



Beyond Meat®

2 | 4



Cavatappis
170 g | 340 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



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



Mélange d'épices à
enchilada
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Poivron
1 | 2



Base de sauce
tomate
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Tomate
1 | 2



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Oignon vert
2 | 4



Crème sure
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



Sauce piquante
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Cuire les pâtes

- Avant de commencer, porter une grande casserole d'eau salée à ébullition (la même qté pour 4 portions).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter les **cavatappis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 8 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter les **cavatappis**, puis les remettre dans la casserole, hors du feu.

2



Préparer et cuire les poivrons

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- **Saler et poivrer**, puis transférer dans une assiette.

3



Cuire la viande

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
 - Ajouter le **bœuf** et le **mélange d'épices à enchilada**. Cuire de 3 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. **Saler et poivrer**.
 - Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
 - Émincer l'**oignon vert**.

4



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter l'**ail**, la **pâte tex-mex** et la **base de sauce tomate**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter l'**eau de cuisson réservée**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**.

5



Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **cavatappis** égouttés, ajouter le **mélange de bœuf**, les **poivrons** et le **fromage**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Couronner d'un **soupçon** de **crème sure**.
- Parsemer de **tomates** et d'**oignons verts**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce piquante**, si désiré.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire de 5 à 6 min de la même façon que le **bœuf**, en brisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.