



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

Familiale

25 à 35 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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Cavatappis
170 g | 340 g



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Sauce marinara
½ tasse | 1 tasse



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



Monterey Jack,
râpé
½ tasse | 1 tasse



Concentré de
bouillon de bœuf
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4

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).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

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 qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette. Réserver.

3



Cuire le bœuf et les oignons

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la casserole sèche. Défaire le **bœuf** en morceaux, puis ajouter les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée**.
- Si désiré, égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

4



Cuire les cavatappis

- Dans la casserole, ajouter la **pâte tex-mex**, l'**ail**, la **sauce marinara**, le **concentré de bouillon**, 2 ½ **tasses** (4 ½ tasses) d'**eau** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **cavatappis** à l'**eau bouillante**, 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

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**, si désiré.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter les **poivrons**, les **épinards** et la **moitié** du **fromage**.
- **Poivrer**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

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 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

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 et les oignons

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la casserole chaude, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

3 | Cuire le Beyond Meat® et les oignons

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la casserole chaude, puis les **galettes de Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.

Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.