



Casserole de bœuf et de cavatappis à la sud-ouest

avec Monterey Jack et bébés épinards

Familiale

Rapido

25 à 35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Saucisse italienne douce, sans boyau



Cavatappis



Poivron



Oignon jaune



Bébés épinards



Gousses d'ail



Sauce marinara



Pâte tex-mex



Monterey Jack, râpé



Concentré de bouillon de bœuf

BONJOUR POIVRON

Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Cavatappis	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	1	2
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
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
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

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

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

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) 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 que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer les **poivrons** dans une assiette. Réserver.



3 Cuire le bœuf et les oignons

- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- 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.

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



4 Cuire les cavatappis

- Dans la casserole contenant le **bœuf** et les **oignons**, ajouter la **pâte tex-mex**, l'**ail**, la **sauce marinara**, le **concentré de bouillon**, **2 ¾ tasses** (5 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** et réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 12 à 16 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant souvent pour empêcher les **cavatappis** de coller au fond de la casserole. (**CONSEIL** : Si les pâtes collent trop, ajouter de l'eau à la casserole, ¼ tasse à la fois. Décoller tous les morceaux collés au fond de la casserole.)



5 Terminer 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**.

Le souper, c'est réglé!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA