

Casserole de bœuf et de cavatappis à la sud-ouest

avec Monterey Jack et bébés épinards

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Poivron



Oignon, haché



Bébés épinards



Purée d'ail



Sauce marinara



Mélange d'épices sud-ouest



Monterey Jack, râpé



Cavatappis



Concentré de bouillon de bœuf

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

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.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Bœuf haché | 250 g | 500 g |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Oignon, haché | 56 g | 113 g |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sauce marinara | ½ tasse | 1 tasse |
| Mélange d'épices sud-ouest | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Monterey Jack, râpé | 1 tasse | 2 tasses |
| Cavatappis | 170 g | 340 g |
| Concentré de bouillon de bœuf | 1 | 2 |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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'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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



2 Faire cuire le poivron

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, puis réserver dans une assiette.



3 Faire cuire le bœuf et les oignons

Faire chauffer la même casserole à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** et les **oignons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Ajouter le **mélange d'épices sud-ouest** et la **purée d'ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



4 Faire cuire les cavatappis

Ajouter la **sauce marinara**, le **concentré de bouillon**, **2 ½ tasses d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien remuer. Porter à ébullition, puis incorporer les **cavatappis** et réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **cavatappis** soient tendres, en remuant souvent pour éviter que les pâtes ne collent.



5 Terminer et servir

Ajouter les **poivrons**, les **épinards** et la **moitié du fromage**. Finir la cuisson de 1 à 2 minutes, en continuant à remuer souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler et poivrer**. Répartir la **casserole de bœuf et de cavatappis à la sud-ouest** dans les bols. Parsemer du **reste du fromage**.

Le repas est prêt!