

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

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Oignon, haché



Sauce marinara



Poivron



Mélange d'épices
sud-ouest



Monterey Jack, râpé



Cavatappis



Bébés épinards



Concentré de
bouillon de bœuf



Oignons verts

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
Oignon, haché	56 g	113 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
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
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Oignons verts	2	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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



Préparer

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



Faire cuire le poivron

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



Faire cuire le bœuf et les oignons

Faire chauffer la même casserole à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** et les morceaux d'**oignon**. 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 poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.



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). Mélanger, puis porter à ébullition. Lorsque l'**eau** bouillira, 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.



Terminer et servir

Ajouter les **poivrons**, les **épinards** et la **moitié du fromage**. Finir la cuisson en continuant à remuer souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 minutes. **Salier et poivrer**. Répartir le **bœuf** et les **pâtes** dans les bols. Parsemer d'**oignons verts** et du **reste du fromage**.

Le repas est prêt!