

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

Familiale

35 minutes



Bœuf haché



Poivron



Oignon jaune



Bébés épinards



Gousses d'ail



Sauce marinara



Mélange d'épices à
enchilada



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 jaune	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices à enchilada	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 #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). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.

2



Faire cuire les poivrons

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), 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 à enchilada** et l'**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** (4 ½ tasses pour 4 personnes) et **½ c. à thé de sel** (doubler la quantité 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 les cavatappis

Ajouter les **poivrons**, les **épinards** et la **moitié** du **fromage** à la casserole contenant les **cavatappis**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**.

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 repas est prêt!