

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

Familiale

25 à 35 minutes



Bœuf haché



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 jaunes, oranges et rouges 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
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

\*\* 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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



## 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** d'eau (5 tasses pour 4 pers.) et **½ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.). 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.)



## 2 Cuire les poivrons

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), 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.



## 5 Terminer les cavatappis

- Dans la casserole contenant les **cavatappis**, ajouter les **poivrons** et les **épinards**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Poivrer**, au goût.



## 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.



## 6 Terminer et servir

- Répartir la **casserole de bœuf et de cavatappis** à la sud-ouest dans les bols.
- Parsemer de **fromage**.

**Le souper, c'est réglé!**