



Pennes de saumon dans une sauce crémeuse à l'ail avec épinards et parmesan

Familiale

Pâtes fraîches

15 à 20 minutes



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 g



Poivre au citron
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pennes fraîches
227 g | 454 g



Fromage à la
crème
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bébés épinards
56 g | 113 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Vin de cuisine
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Flocons de
piment
1 c. à thé |
1 c. à thé



Oignon, haché
56 g | 113 g



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Concentré de
bouillon de
légumes
1 | 2

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et assaisonner de **poivre au citron**.

2



Cuire le saumon

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **saumon**, côté peau vers le bas. Saisir de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré. Transférer, côté peau vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Arroser le **saumon** d'un **filet** de **beurre** fondu.
- Griller au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

3



Cuire les pâtes

- Pendant que le **saumon** grille, ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Sauter les oignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter la **purée d'ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pendant 30 s pour enrober.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Poursuivre la cuisson de 20 à 40 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** réduise de moitié.

5



Assembler les pâtes

- Dans la poêle contenant le **mélange d'oignons**, ajouter l'**eau de cuisson réservée**, le **concentré de bouillon** et le **fromage à la crème**. Cuire, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** soit combiné et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **pennes**, les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** enrobe les **pennes** et que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Enlever avec précaution la peau du **saumon**, si désiré.
- Répartir les **pennes** dans les bols. Garnir de **saumon**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et de **flocons de piment**, si désiré.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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