

Pennes à la sauce crémeuse à l'ail et au saumon avec épinards et parmesan

Épicée (au goût)

20-min



Filets de saumon,
avec la peau



Poivre au citron



Pennes



Fromage à la crème



Purée d'ail



Bébés épinards



Parmesan, râpé
grossièrement



Vin de cuisine



Flocons de piment



Oignon, haché



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Concentré de
bouillon de légumes

BONJOUR PENNES

Ces pâtes ressemblent à la pointe d'un stylo à plume!

D'abord

- 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 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Pennes	170 g	340 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
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 🌶️	¼ c. à thé	½ 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
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Cuire les pâtes

- Ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 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.



Sauter les oignons

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- 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.



Préparer

- Entre-temps, 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 la **moitié** du **poivre au citron** (toute la qté pour 4 pers.).



Assembler les pâtes

- Dans la poêle, 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 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** soit combiné.
- Ajouter les **pennes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que les **pennes** soient enrobées.
- Ajouter les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



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** du **beurre restant** dans la poêle.
- Griller au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!