



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

Vos préférés

Épicée (au goût)

20 minutes



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



Bébés épinards  
56 g | 113 g



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



Pennes à cuisson  
rapide  
227 g | 454 g



Oignon jaune,  
haché  
56 g | 113 g



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



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



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



Concentré de  
bouillon de  
légumes  
1 | 2



Fromage à la  
crème  
1 | 2



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse |  
½ tasse



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

**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.

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 du **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** du **beurre fondu restant** dans la poêle.
- 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 et remettre les **pennes** 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.