



# Saumon florentin crémeux

avec sauce aux champignons et tomates éclatées au four

Rapide et frais 20 minutes



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



Pennes à cuisson  
rapide  
227 g | 454 g



Champignons  
113 g | 227 g



Petites tomates  
113 g | 227 g



Bébés épinards  
113 g | 227 g



Oignon jaune,  
haché  
56 g | 226 g



Persil  
7 g | 14 g



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Crème  
113 ml | 237 ml



Fromage à la  
crème  
2 | 4



Tartinade à l'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



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

**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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **tomates** en deux.
- Trancher finement les **champignons**.
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine!)
- Détacher les **feuilles de persil** des branches.

2



## Rôtir le saumon et les tomates

- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **tomates** de  $\frac{1}{2}$  **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout. Disposer le **saumon** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**.
- Étendre la **moitié** de la **tartinade à l'ail** sur le **saumon**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres et que le **saumon** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail**, les **champignons** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter  $\frac{3}{4}$  **tasse** (1 tasse) d'**eau**, la **crème** et le **fromage à la crème**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que la **sauce** mijote.

4



## Cuire les pennes

- Ajouter les **pennes** à la poêle. Porter à légère ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pennes** ramollissent et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards** et le **parmesan**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

5



## Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Si désiré, enlever délicatement la peau du saumon et la jeter.
- Garnir les **pâtes** de **saumon** et de **tomates**.
- Parsemer de **feuilles de persil**.