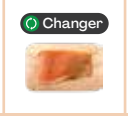




Pennes de saumon dans une sauce crémeuse à l'ail avec épinards et parmesan

Rapide et frais 20 minutes



Protéine personnalisable **+** Ajouter **↻** Changer ou **×2** Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Filet de saumon géant
500 g | 1000 g



- 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 de la **moitié du poivre au citron**.

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**.

2



Cuire le saumon

[Changer](#) | [Filet de saumon géant](#)

- 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**.

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 **pâtes** et que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.

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.

6



Terminer et servir

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

2 | Cuire le saumon

[Changer](#) | [Filet de saumon géant](#)

Si vous avez choisi le **filet de saumon géant**, l'assaisonner et le saisir de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de saisir le **portion régulière de saumon**. Pour cuire le **filet de saumon géant**, augmenter le temps de cuisson au four à 8 à 10 min.

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