



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

Rapide et frais

Épicée

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](https://www.hellofresh.ca)

Filets de saumon, avec la peau
500 g | 1000 g



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



Jeunes 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
1 | 1



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
2 | 4



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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

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 portions).
- 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**.

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

×2 Doubler | Filets de 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**.

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.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Cuire le saumon

×2 Doubler | Filets de saumon

Si vous avez choisi la **portion double de saumon**, cuire le saumon de la même façon que la recette vous indique de cuire la portion normale de **saumon**.