



Casserole de penne et de saumon à la toscane

avec garniture croustillante de parmesan et de tomates rôties

Soirée casserole 40 minutes



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



Pennes
170 g | 340 g



Poireau
1 | 2



Bébé épinards
113 g | 227 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Crème
237 ml | 474 ml



Tartinade à l'ail
30 g | 60 g



Parmesan, râpé
grossièrement
1 tasse | 2 tasses



Pesto de tomates
séchées
¼ tasse |
½ tasse



Chapelure panko
½ tasse |
1 tasse



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



Bouillon de
légumes en
poudre
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.

Matériel | Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, passoire, papier parchemin, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	ingrédient

1



Cuire les pâtes et le saumon

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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.
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Transférer le **saumon** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre **½ c. à thé** de **tartinade à l'ail** sur **chaque morceau**.
- Couper les **tomates** en deux. Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, arroser les **tomates** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres et que le **saumon** soit entièrement cuit**.

2



Préparer et griller la chapelure panko

- Entre-temps, couper le **poireau** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail**. Tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que la **tartinade à l'ail** fonde.
- Ajouter la **chapelure**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée.
- Transférer dans un petit bol.

3



Commencer la sauce

- Réserver **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre les **pennes** dans la même casserole, hors du feu. Couvrir pour garder chaud.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **poireaux** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poireaux** ramollissent et que le **liquide** ait été absorbé.

4



Terminer la sauce

- Pendant que les **poireaux** cuisent, à l'aide de deux fourchettes, retirer délicatement la peau du saumon, puis la jeter. Émietter le **saumon** en bouchées.
- Saupoudrer les **poireaux** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter la **crème**, le **pesto de tomates séchées**, le **bouillon de légumes en poudre** et l'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition à feu élevé, puis laisser mijoter pendant 1 min.
- Ajouter les **épinards**, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils tombent.

5



Assembler et cuire la casserole

- Retirer du feu. Dans la casserole contenant les **pennes**, ajouter le **mélange de sauce** et la **moitié** du **parmesan**. **Poivrer**. Bien mélanger.
- Étendre la **moitié** du **mélange de pâtes** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.). Garnir d'une couche uniforme de **saumon**. Étendre le **reste** du **mélange de pâtes** par-dessus.
- Parsemer de **chapelure** et du **reste** du **parmesan**. Garnir de **tomates**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce que la **sauce** bouillonne et que la **garniture** soit dorée.

6



Terminer et servir

- Laisser reposer la **casserole** de 2 à 3 min avant de servir.
- Répartir dans les assiettes.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.