



Pennes de saumon dans une sauce crémeuse à l'ail

avec épinards et parmesan

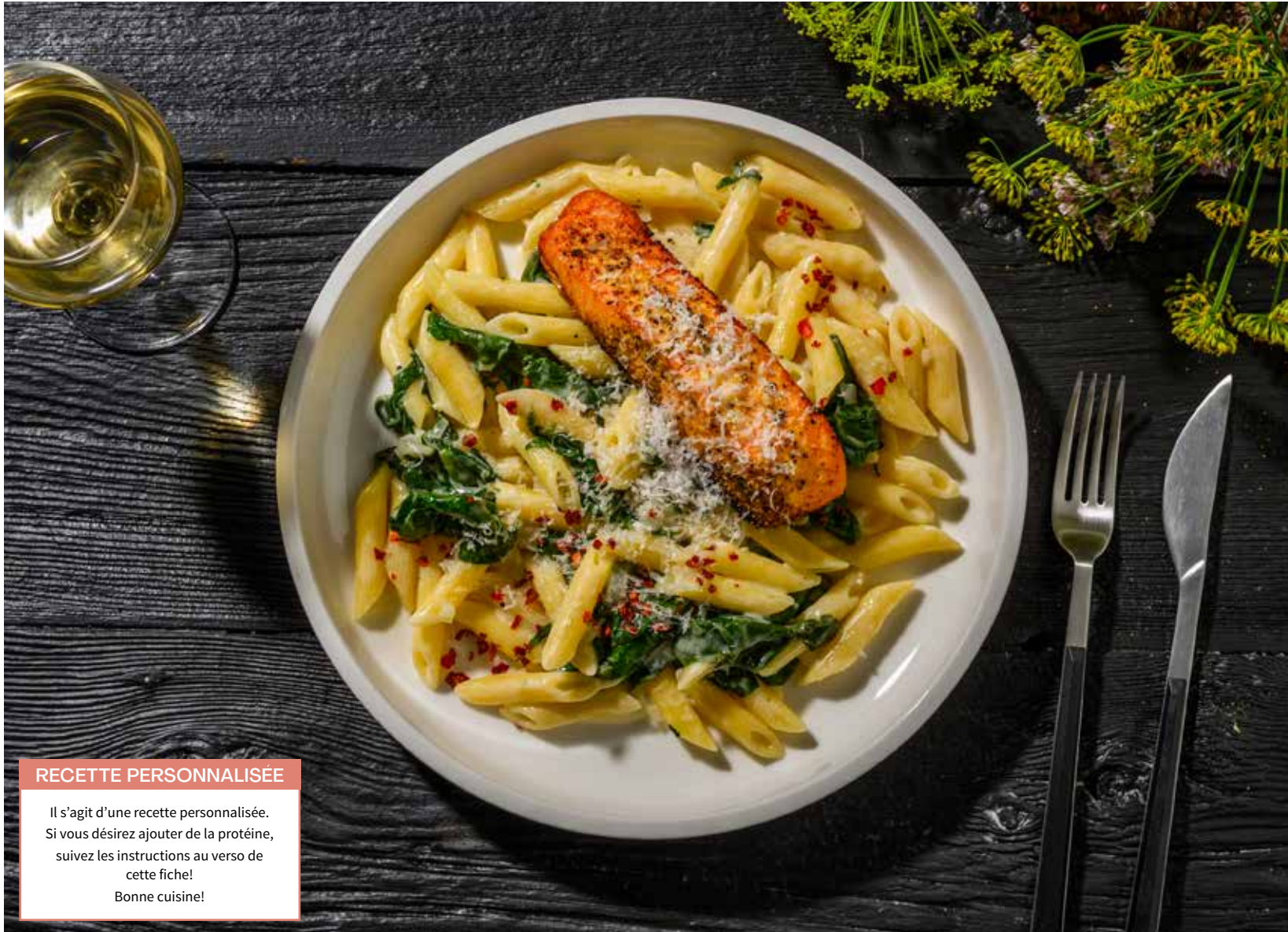
Pâtes fraîches

Épicée (au goût)

20 min



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!

-  Filets de saumon, avec la peau
-  Crevettes
-  Poivre au citron
-  Pennes fraîches
-  Fromage à la crème
-  Purée d'ail
-  Bébés épinards
-  Parmesan, râpé grossièrement
-  Vin de cuisine
-  Flocons de piment
-  Oignon, haché
-  Mélange d'épices pour sauce crémeuse
-  Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR PENNES

Ces pâtes ressemblent à la pointe d'un stylo à plume!

D'abord

- 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.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de saumon, avec la peau	250 g	500 g
Crevettes	285 g	570 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pennes fraîches	227 g	454 g
Fromage à la crème	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Vin de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Oignon, haché	56 g	113 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le saumon et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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

- 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**.



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 restant** dans la poêle.
- Griller au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **saumon** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, les égoutter et les rincer, puis les sécher avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter les **crevettes** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. Transférer les **crevettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Continuer de suivre la recette comme indiqué, en grillant les **crevettes** au four avec le **saumon**.



4 Sauter les oignons

- Entre-temps, remettre 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 les **pennes** soient enrobés de sauce 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

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

Garnir les **pâtes** de **crevettes**.

Le souper, c'est réglé!