



Riz

# Paëlla comme en espagne



**2h10**

TEMPS TOTAL

**1h10**

PRÉPARATION

**1h**

CUISSON

**0**

REPOS

**639**

CALORIES

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 Couper les cuisses de poulet et le blanc en 4 morceaux.
- 2 Ebarber soigneusement les moules.
- 3 Couper le corps des calamars en rondelles, on peut laisser les tentacules entières si elles ne sont pas trop grandes.
- 4 Peler, épépiner puis couper les tomates en cubes.
- 5 Préparer et émincer les poivrons en cubes.
- 6 Eplucher et émincer l'oignon. Peler et hacher l'ail.

## Étape 2

### Réalisation de la paella

- 1 Mettre la moitié de l'huile dans la poêle et la faire chauffer sur feu assez vif.
- 2 Ajouter le poulet et le faire dorer sur toutes les faces en insistant bien.
- 3 Débarrasser le poulet dans une assiette, mettre dans la poêle les moules, les crevettes et le calamar.
- 4 Laisser sur le feu en remuant très régulièrement jusqu'à ce que les moules s'ouvrent bien, que les crevettes

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les viandes et fruits de mer

2 **Cuisse(s) de poulet**  
1 **Blanc(s) de poulet**  
12 **Crevettes roses**  
120 g **Calamar(s)**  
250 g **Moules**

### Ingrédients pour le riz et les légumes

300 g **Riz rond**  
2 **Tomate(s)**  
2 **Poivron(s)**  
1 **Oignon(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
60 g **Petits pois**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 c. à café **Paprika**  
1 c. à café **Safran en filaments**  
1 litre(s) **Bouillon de volaille**  
2 feuille(s) **Laurier**

**Ingrédients pour le**

deviennent roses et que les calamars deviennent blancs.

- 5 Les crevettes et les calamars doivent être presque cuits.
- 6 Débarrasser le tout dans une assiette couverte.
- 7 Mettre dans la poêle le reste d'huile d'olive
- 8 Verser l'ail, l'oignon et les poivrons. Faire cuire sur feu moyen jusqu'à ce que les oignons commencent à devenir translucides.
- 9 Ajouter les tomates et le laurier, laisser sur le feu pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
- 10 Ajouter le paprika et le safran puis bien mélanger.
- 11 Remettre le poulet dans la poêle et mélanger de nouveau.
- 12 Ajouter le riz et les petits pois, mélanger.
- 13 Verser le bouillon sur le tout, porter à ébullition sur feu assez vif.
- 14 Baisser ensuite sur feu moyen et poursuivre la cuisson pendant 12 à 15 minutes. Le riz doit être pratiquement à point et il ne doit rester que très peu de liquide.
- 15 Retirer du feu, ajouter alors les fruits de mer et mélanger délicatement. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes toujours hors du feu.

## dressage

1 Citron(s)

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Présenter la paella avec des quartiers de citron et des petites assiettes pour débarrasser les déchets des fruits de mer.