Riz

Paëlla végétarienne

40 min	15 min	25 min	0	403
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 300 g **Riz long**
- 1 **Courgette**
- 2 **Poivron(s)**
- 2 **Tomate(s)**
- 2 pincée(s) **Safran**
- 2 **Oignon(s)**
- 1 **Bouillon cube de légumes déshydraté**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des légumes

1. Laver, peler et épépiner les tomates et les couper en cubes.
2. Pour gagner du temps on peut utiliser des tomates pelées bien égouttées.
3. Eplucher les oignons et les émincer finement.
4. Préparer et émincer les poivrons.
5. Laver la courgette et la couper en rondelles.

Étape 2

Cuisson et dressage de la paella

1. Diluer le bouillon de légumes dans 1/2 litre d'eau bouillante.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les oignons et les poivrons 5 minutes.
3. Ajouter les courgettes et faire cuire encore 2 minutes.
4. Ajouter le riz, les tomates, le bouillon et le safran, saler et poivrer et faire cuire à feu doux 20 à 25 minutes en remuant de temps en temps.
5. Si le riz est un peu collant en cours de cuisson, ne pas

hésiter à rajouter un peu d'eau chaude.

6 Servir bien chaud.