



Paëlla végétarienne

Riz



40 min 15 min 25 min

0

403

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

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.

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 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.