



Fruits de mer

Paëlla aux gambas



1h50 **20 min** **30 min** **1h** **604**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Marinade des gambas

- 1 Dans un plat creux, mélanger l'huile d'olive, l'ail semoule, le sel et le piment d'Espelette.
- 2 Couper la partie pointue à la base des antennes des gambas. Cela évite de se blesser pendant leur manipulation.
- 3 Décortiquer les gambas.
- 4 Mélanger délicatement les gambas à la marinade. Elles doivent être enrobées sur toutes leurs faces.
- 5 Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Étape 2

Préparation de la paëlla

- 1 Eplucher et émincer finement l'oignon rouge.
- 2 Retirer le pédoncule du poivron rouge, l'épépiner et le détailler en petits dés.
- 3 Peler les tomates et les couper en cubes.
- 4 Eplucher l'ail et l'émincer finement.
- 5 Dans une poêle allant au four, faire chauffer l'huile

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les gambas marinées

16 unité(s) entière(s)
Gambas
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Ail en poudre**
0.5 c. à café **Piment d'Espelette**
1 **Sel**

Ingrédients pour la paëlla

300 g **Riz rond**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Poivron(s)**
150 g **Petits pois**
4 **Tomate(s)**
2 g **Safran en filaments**
2 c. à soupe **Fumet de poisson déshydraté**
50 cl **Eau**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

d'olive sur feu doux.

- 6** Ajouter l'oignon et le poivron, faire revenir sans coloration pendant 3 minutes sans cesser de mélanger.
- 7** Ajouter les tomates, l'ail, le sel et le poivre. Mélanger et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 8** Ajouter le riz, les petits pois et les filaments de safran.
- 9** Saupoudrer de fumet de poisson et mouiller avec l'eau.
- 10** Laisser cuire sur feu doux pendant 10 minutes sans mélanger.
- 11** Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 12** Recouvrir la poêle de papier aluminium et enfourner pour 10 minutes de cuisson.

Étape 3

Cuisson des gambas

- 1** Faire chauffer une poêle.
- 2** Verser les gambas et la marinade dans la poêle chaude.
- 3** Cuire pendant 4 à 5 minutes, retourner sans cesse les gambas pour qu'elles cuisent sur toutes leurs faces.
- 4** Dès qu'elles sont uniformément roses, stopper la cuisson.

Étape 4

Dressage

- 1** Retirer la poêle du four.
- 2** Mélanger un peu son contenu pour l'homogénéiser.
- 3** Répartir les gambas sur la paella.
- 4** Servir directement dans la poêle, ou répartir dans 4 assiettes creuses. La Paëlla est un plat convivial.