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.