

Poissons

Ma paella



15h35	2h	1h35	12h	780
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Couper le bout des os des cuisses de lapin à l'aide de ciseaux, puis couper chaque cuisse en morceaux à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Disposer le tout dans un plat creux.
- 3 Faire la même opération avec les cuisses de poulet, réserver dans le plat creux.
- 4 Retirer les nerfs s'ils n'ont pas été retirés.
- 5 Ficeler la lotte comme un rôti à l'aide d'une ficelle de cuisine, réserver avec la viande.
- 6 Ouvrir en deux l'encornet. Enlever si nécessaire l'excédent de peau puis tailler des carrés.
- 7 Réserver dans le plat creux avec la viande et la lotte.
- 8 Tailler en dés la tête de l'encornet, réserver dans le plat avec les autres ingrédients.
- 9 Éplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office, l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 10 Débarrasser dans un plat allant au four.
- 11 Éplucher l'ail et ôter le germe à l'aide d'un couteau d'office, l'écraser grossièrement avec la lame d'un couteau.

Ingrédients
pour 10 personnes

Ingrédients pour la marinade

2 Cuisse(s) de lapin
4 Cuisse(s) de poulet
800 g Queue(s) de lotte
2 Calamar(s)
1 Oignon(s)
1 Gousse(s) d'ail
1 Poivron(s)
1 Poivron(s)
1 Safran
1 Paprika
2 c. à soupe Huile d'olive

Ingrédients pour la cuisson de la viande

2 c. à soupe Huile d'olive
1 Sel

Ingrédients pour la cuisson de la garniture de la marinade

1 trait Huile d'olive
20 cl Xérès (vin blanc)

- 12 Hacher l'ail à l'aide d'un couteau éminceur, le débarrasser avec l'oignon.
- 13 Couper les poivrons en deux, ôter le pédoncule, les pépins et les parties blanches.
- 14 Tailler les poivrons en lamelles puis en dés à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans le plat.
- 15 Bien mélanger tous les ingrédients du plat. Ajouter la viande et les poissons, bien mélanger.
- 16 Saupoudrer uniformément de safran, de paprika, verser de l'huile d'olive et filmer le plat.
- 17 Réserver au frais pendant 12 heures.

Étape 2

Préparation du bouillon

- 1 Éplucher les gambas en laissant la tête.
- 2 Faire une incision sur le dos des gambas à l'aide d'un couteau d'office pour enlever le boyau noir.
- 3 Conserver les carcasses pour faire le bouillon.
- 4 Réserver les gambas sur une assiette, les couvrir de film alimentaire et réserver au réfrigérateur.
- 5 Enlever le pédoncule des tomates à l'aide d'un couteau d'office, faire une croix sur la base.
- 6 Porter une casserole d'eau à ébullition, plonger les tomates pendant 10 à 15 secondes.
- 7 Sortir les tomates à l'aide d'une écumoire, les plonger dans un saladier d'eau glacée.
- 8 Sortir les tomates de l'eau glacée, les éplucher à l'aide d'un couteau d'office.
- 9 Couper les tomates en deux puis en quatre, ôter le cœur et les pépins.
- 10 Conserver le cœur et les pépins dans un saladier, les réserver pour le bouillon.
- 11 Tailler les tomates vidées en dés à l'aide d'un couteau éminceur, réserver dans un bol.
- 12 Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive.
- 13 Déposer les carcasses de gambas quand l'huile est chaude, les faire rougir à l'aide d'une spatule en bois.
- 14 Assaisonner de sel, disposer du thym et du laurier.
- 15 Mettre les cœurs et les pépins de tomates dans la casserole puis verser de l'eau à hauteur.
- 16 Porter le tout à ébullition.
- 17 Quand l'eau bout, baisser le feu et laisser cuire à petits frémissements pendant 5 minutes.
- 18 Stopper le feu et laisser infuser pendant 15 minutes.
- 19 Passer ensuite le bouillon dans une passette au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus.
- 20 Presser le tout à l'aide d'une cuillère en bois, réserver.

Étape 3

Cuisson de la marinade

1 **Safran**

1 **Sel**

Ingrédients pour le bouillon

10 **Gambas**

2 **Tomate(s)**

1 trait **Huile d'olive**

1 **Thym**

1 **Laurier**

1 **Sel**

1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour la cuisson de la lotte

2 c. à soupe **Huile d'olive**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Ingrédients pour la cuisson des gambas

1 trait **Huile d'olive**

1 **Sel**

Ingrédients pour le riz

1 **Oignon(s)**

100 g **Chorizo**

100 g **Saucisson**

500 g **Riz rond**

100 g **Petits pois**

5 cl **Xérès (vin blanc)**

1 **Sel**

1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour les moules

1 kg **Moules**

1 **Persil plat**

2 **Gousse(s) d'ail**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la finition

250 g **Tomate(s) cerise**

1 **Gousse(s) d'ail**

1 **Persil plat**

1 c. à soupe **Huile d'olive**

1 **Piment d'Espelette**

1 **Sel**

Ingrédients pour l'assemblage

- 1 Sortir le plat de marinade du réfrigérateur. Ôter la lotte à l'aide de pinces de cuisine et la réserver sur une assiette.
- 2 Récupérer les morceaux d'encornet et les réserver dans un bol.
- 3 Faire chauffer une cocotte avec de l'huile d'olive. Ôter l'excédent de garniture de la viande.
- 4 Quand l'huile est bien chaude, faire saisir les morceaux de viande.
- 5 Les assaisonner avec du sel, les retourner à l'aide de pinces de cuisine pour colorer toutes les faces.
- 6 Retirer les morceaux de viande quand ils sont bien colorés, les réserver sur une assiette.
- 7 Bien faire colorer la peau du poulet pour qu'elle soit croustillante.
- 8 Ôter l'excédent de graisse de la cocotte et passer un morceau de papier absorbant dedans.
- 9 Remettre la cocotte sur le feu, verser de l'huile d'olive et faire suer la garniture de la marinade, c'est-à-dire le mélange de poivrons, d'ail et d'oignons.
- 10 Assaisonner de sel et mélanger à l'aide d'une spatule.
- 11 Couvrir la cocotte et laisser cuire.
- 12 Poser la viande sur la garniture quand elle est bien colorée, déglacer le plat avec le xérès.
- 13 Déposer ensuite les dés de tomates, verser le bouillon de crevette et porter à ébullition.
- 14 Saupoudrer de safran et mélanger.
- 15 A ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser cuire pendant 25 minutes.

Étape 4

Cuisson des moules

- 1 Éplucher les gousses d'ail rose à l'aide d'un couteau d'office, ôter le germe si nécessaire. Les concasser grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Réserver dans un ramequin. Effeuille le persil lavé.
- 3 Concasser le persil sans le hacher, réserver dans un bol.
- 4 Vérifier que les moules sont bien grattées et bien propres.
- 5 Verser de l'huile d'olive dans une casserole sur feu vif, déposer l'ail et le faire colorer.
- 6 Déposer ensuite les moules, verser le xérès pour déglacer et couvrir. Laisser cuire sur feu doux.
- 7 Mettre le persil quand les moules commencent à s'ouvrir et mélanger.
- 8 Laisser cuire pendant environ 5 minutes à couvert pour garder le maximum de jus.
- 9 Stopper le feu quand elles sont cuites. Les laisser refroidir pendant quelques minutes dans la casserole.
- 10 Ouvrir ensuite les moules, garder les coquilles où la moule est accrochée, retirer les coquilles sans moule.

- 11 Les réserver sur une assiette puis les filmer.
- 12 Débarrasser le jus de cuisson des moules dans un bol, réserver.

Étape 5

Préparation de la lotte

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 2 Assaisonner la lotte des deux côtés avec du sel et du poivre.
- 3 Déposer la lotte dans la poêle quand l'huile est bien chaude.
- 4 La saisir sur toutes les faces en s'aidant de pinces de cuisine.
- 5 Quand elle est bien dorée, débarrasser la lotte dans un plat allant au four.

Étape 6

Cuisson du riz

- 1 Préchauffer le four à 195°C (Th.6/7).
- 2 Éplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office, le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 3 Ôter la peau du chorizo, tailler des tranches de 2 mm.
- 4 Détailler les tranches en bâtonnets puis en dés, c'est-à-dire en brunoise. Réserver.
- 5 Ôter la peau du saucisson à l'ail, le tailler en brunoise également. Réserver.
- 6 Enlever les morceaux de poulet et de lapin de la casserole à l'aide d'une écumoire, les réserver dans un saladier.
- 7 Filmer le saladier de viande et réserver.
- 8 Verser le riz dans une passoire et le rincer sous l'eau froide.
- 9 Faire chauffer une grande poêle à paella. Déposer les dés de chorizo et de saucisson à l'ail.
- 10 Mettre l'oignon ciselé et mélanger à l'aide d'une spatule.
- 11 Assaisonner avec un peu de sel et mélanger.
- 12 Quand l'oignon a bien sué, déposer les morceaux d'encornet. Les faire revenir.
- 13 Verser le riz quand les morceaux d'encornet sont bien saisis, mélanger.
- 14 Déglacer avec un peu de xérès et bien remuer.
- 15 Récupérer la garniture du bouillon à l'aide d'une écumoire, la déposer dans la paella.
- 16 Mouiller avec le jus de cuisson des moules et mélanger.
- 17 Assaisonner avec un peu de sel, mélanger.
- 18 Laisser cuire sur feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter du bouillon de volaille régulièrement pendant 20 minutes.
- 19 Attention à ne pas trop mouiller le riz.
- 20 Enfourner la lotte.

- 21 Porter à ébullition une casserole d'eau salée.
- 22 Préparer un saladier rempli d'eau froide et de glaçons.
- 23 Verser les petits pois dans la casserole quand l'eau bout. Laisser cuire pendant 1 à 2 minutes.
- 24 Égoutter les petits pois dans une passette, les plonger dans le saladier d'eau glacée. Réserver.

Étape 7

Finition de la paella

- 1 Ôter le pédoncule des tomates cerises, les couper en deux à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Eplucher l'ail et dégermer si nécessaire.
- 3 Le tailler en fines tranches, en déposer une sur chaque demi tomate.
- 4 Effeuilier le persil plat, le concasser à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Déposer le persil sur les tomates cerises, napper d'huile d'olive.
- 6 Assaisonner avec du sel et du piment d'espelette.
- 7 Sortir la lotte du four, ôter la ficelle à l'aide d'un couteau d'office. La laisser reposer pendant 10 minutes.
- 8 Quand la paella est cuite, augmenter le feu pour que le fond accroche légèrement et donne du croustillant au plat.
- 9 Au bout de 2 minutes, ôter la paella du feu et réserver.
- 10 Ôter le film alimentaire des gambas. Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
- 11 Saler les gambas puis les saisir dans la poêle chaude.
- 12 Assaisonner les gambas de sel, les faire colorer sur une seule face.
- 13 Débarrasser les gambas sur une assiette à l'aide de pinces de cuisine, réserver.

Étape 8

Assemblage de la paella

- 1 Couper la lotte en tronçons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Déposer les morceaux de lotte dans la paella en les enfonçant dans le riz.
- 3 Disposer les morceaux de volaille de la même manière.
- 4 Dresser les petits pois sur le riz en appuyant dessus pour les enfoncer légèrement.
- 5 Planter les coquilles de moules dans la paella.
- 6 Disposer les gambas sur la paella, côté grillé visible.
- 7 Tailler les piquillos en bandes et les disposer sur la paella.
- 8 Dresser les tomates cerises sur la paella, puis enfourner pendant 8 à 10 minutes.

Étape 9

Dressage

- 1 Sortir la paella du four et la servir immédiatement.