

Paëlla

Plat chaud



Note : 1

Portions : 12 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson/repos : 60 min

Calories par portion : 435.583 Kcal

Charge glycémique par portion: 13.867

Les ingrédients

- 800.0 gr Riz
- 500.0 gr Encornet
- 2.0 kg Moule (avec coquille)
- 800.0 gr Poulet (Blanc)
- 2.0 u Poivron rouge
- 6.0 u Tomate
- 3.0 u Oignon
- 500.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 300.0 gr Petit pois
- 4.0 u gousse ail
- 4.0 u Paëlla (Epices)
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 5.0 cs Huile d'Olive
- 20.0 cl Eau

Préparation des moules

Faire cuire les moules avec un peu de vin blanc dans une cocotte. Les décortiquer et en garder quelques unes pour la décoration. Réservez les avec le jus de cuisson.

Préparation des encornets

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive (3cuillères à soupe) pour y frire les encornets pendant 10 minutes.

Préparation des blancs de poulet

Faire dorer les blancs de poulet dans une autre poêle anti-adhésive pendant 15 minutes. Puis les couper en cube. Réservez.

Préparation des légumes

Éplucher les oignons, coupez les finement. Épluchez l'ail. Lavez les poivrons et les tomates et coupez les en cubes. Dans la poêle du poulet, ajouter le restant d'huile et faire dorer les oignons, puis ajoutez les morceaux de poivrons et les cubes de tomates. Écraser l'ail et l'incorporer. Faire cuire pendant 10 minutes. Puis ajouter l'eau, le poulet, les encornets, et les épices. Laissez mijoter pendant 30 minutes.

Préparation du riz

Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante. L'égoutter à mi-cuisson.

Dans un faitout, mettre la préparation de légumes, le riz, les moules, et les crevettes.

Rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire.

Présentation

Servir aussitôt, avec une salade de poivrons rouges grillés