

Paella

Préparation et cuisson: env. 70 min

4 **cuisses de poulet** (d'env. 180 g),
coupées en deux

4 **crevettes géantes**, non
décortiquées, rincées

½ c. à café **de sel**

¼ de c. à café **de poivre** et autant **de paprika** assaisonner le poulet et les crevettes

huile d'olive pour rôtir

bien chauffer dans une poêle à paella ou
une grande poêle. Baisser le feu, rôtir le
poulet env. 15 min à feu moyen, le réserver.
Saisir les crevettes env. 4 min, les réserver.
Eponger la graisse avec du papier absor-
bant, ajouter au besoin un peu d'huile

1 **oignon**, finement haché

2 **gousses d'ail**, pressées

1 **pivron rouge**, pelé,
en lanières

faire revenir le tout

300 g **de riz espagnol**, p. ex. bomba,
bahia, thainato

faire revenir en remuant jusqu'à ce qu'il
devienne transparent

1 dl **de vin blanc**

mouiller, laisser réduire un peu, remettre
le poulet

8 dl **de bouillon de poule corsé**,
bouillant

2 sachets **de safran**

ajouter, mélanger, cuire env. 20 min à
feu doux et à couvert, remuer 1 ou 2 fois

200 g **de poisson de mer**, p. ex. lubina
(loup de mer), en lanières
d'env. 2 cm de large

100 g **d'anneaux de calmars**
surgelés, dégelés

3 **tomates**, épépinées, en dés

200 g **de petits pois surgelés**

quelques **olives noires**

½ c. à café **de sel**, **poivre du moulin**

ajouter le tout, mélanger

8 **palourdes** et autant **de moules**

bien les brosser sous l'eau courante
(jeter celles déjà ouvertes), ajouter, cuire
env. 10 min à feu moyen et à couvert.
Jeter les moules qui ne s'ouvrent pas.
Ajouter les crevettes. Couvrir et laisser
reposer env. 5 min sur la plaque éteinte



Autre idée: se passer de la
viande, du poisson et des fruits
de mer. Remplacer le bouillon
de poule par du bouillon de
légumes. Faire quatre creux
dans la paella et ajouter un
œuf frais dans chacun d'eux.
Cuisson: env. 10 min au milieu
du four préchauffé à 200 °C.