

PAELLA VALENCIANA

Préparation et cuisson: env. 45 min

3 **cuisses de lapin** (d'env. 150 g),
désossées par le boucher

2 **blancs de poulet** (d'env. 150 g) couper en dés d'env. 2 cm

huile d'olive pour saisir

chauffer fortement dans une poêle à paella
ou une large poêle antiadhésive. Saisir le
lapin et le poulet séparément par portions
env. 4 min, retirer, baisser le feu

$\frac{3}{4}$ de c. à café **de sel**
un peu **de poivre**

assaisonner, réserver séparément à couvert.
Eponger la graisse avec du papier absorbant,
ajouter évent. un peu d'huile

2 **gousses d'ail**, finement
hachées

2 **tomates**, pelées, épépinées,
en dés d'env. 1 cm

faire revenir

250 g **de riz espagnol**
(p. ex. bomba en vente dans
les épiceries espagnoles)

nacrer doucement le riz en remuant

lapin réservé

env. 8 dl **de bouillon de poule**, bouillant
2 sachets **de safran**

ajouter le tout, mélanger

400 g **de vongole** (clovisses)

bien brosser sous l'eau courante, ajouter,
mélanger, cuire env. 15 min à petit feu et
à couvert, remuer 1 ou 2 fois délicatement

poulet réservé

250 g **de pois mange-tout**, blanchis
égouttés

1 boîte **de haricots blancs** (env. 400 g),
rincés, égouttés

ajouter le tout, mélanger, cuire encore
env. 5 min à feu doux, jusqu'à ce que le riz
soit *al dente*. Couvrir et laisser gonfler
env. 5 min sur la plaque éteinte

selon besoin **sel**

saler

Remarque: jeter les coquillages crus ouverts et les coquillages cuits fermés.
Ils sont incomestibles.

Suggestion

Remplacer le riz espagnol par du riz à risotto (p. ex. carnaroli).

Par personne: lipides 11 g, protéines 68 g, hydrates de carbone 66 g, 2436 kJ (582 kcal)

