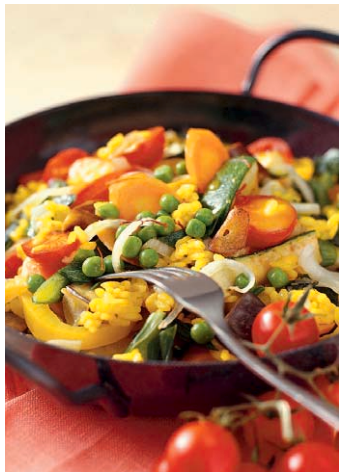
Betty Bossi

PAELLA AUX LÉGUMES



mise en place et préparation: env. 50 min
dégorger: env. 30 min

1	**aubergine** (env. 300 g), en cubes d'env. 2 cm	
¼ de c. à café	**de sel**	saler, laisser dégorger env. 30 min
2 c. à soupe	**d'huile d'olive**	chauffer dans la poêle à paella ou dans une grande poêle
3	**oignons frais en botte,** avec les fanes, en rouelles	
2	**gousses d'ail,** en fines lamelles	faire revenir
250 g	**de riz à risotto** (vialone, p. ex.)	ajouter, étuver en remuant jusqu'à ce qu'il soit translucide
1 litre	**de bouillon de légumes**	en ajouter la moitié, porter à ébullition, baisser la chaleur
	les cubes d'aubergine	éponger avec du papier absorbant, ajouter
200 g	**de carottes,** en rondelles biseautées d'env. 5 mm	
2 sachets	**de safran**	ajouter, laisser mijoter env. 5 min en remuant
	le reste de bouillon	
1	**petite courgette,** en bâtonnets d'env. 4 cm	
3	**poivrons: jaune, vert et rouge,** fendus, épépinés, coupées en largeur en lanières d'env. 5 mm	ajouter le tout, laisser mijoter env. 10 min
200 g	**de tomates-cerises,** en deux	
200 g	**de petits pois congelés**	
1 c. à café	**de petites feuilles de thym**	ajouter le tout, mélanger, cuire jusqu'à ce que le riz soit *al dente* en restant onctueux. Temps de cuisson total: env. 20 min
selon goût	**sel**	
un peu	**de poivre du moulin**	assaisonner

Par personne: lipides 8 g, protéines 11 g, glucides 66 g, 1338 kJ (392 kcal)

Extrait du «Le bien-être», 2003
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich