

Recette présentée par:

Nolan, Timéo, Mattéo, Ezio, Léo 6G6



La paella

INGRÉDIENTS

Pour 8 personnes:

- sel
- poivre
- 5 cuillères à soupe huile d'olives
- 3 doses de safran
- 2 oignons
- 1 kg de tomates
- 2 poivrons
- 500 g de riz
- 1 kg de filet de poulet
- 500 g de calamars
- 1 l de moules
- 15 crevettes
- 1 chorizo
- 3 gousses d'ails
- 1 l de bouillon de volaille

RECETTE

aPréparez tous les ingrédients : Faites griller les poivrons au four afin de les peler aisément. Coupez-les en lamelles ou en tout petits dés. Pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en cubes. (Pour les peler facilement, plongez-les une seconde dans une casserole d'eau bouillante).

Coupez le poulet en petits morceaux, ainsi que les encornets après les avoir nettoyés à l'eau douce. Nettoyez également les moules. Ouvrez les gousses d'ail pour en retirer le germe qui n'est pas digeste.

Cuisson des ingrédients : Faites ouvrir les moules sur feu vif. Filtrez l'eau et conservez-la. Décoquillez la plupart des moules. Gardez-en quelques-unes en coquilles pour la décoration du plat. Dans une grande poêle à paella, faites chauffer l'huile d'olive puis mettez à revenir les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Réservez-les.

Dans la même huile, faites revenir le poulet coupé en huit. Quand ils sont dorés de tous côtés, retirez-les. Faites revenir les encornets. Durant 5 à 6 minutes en les retournant.

Retirez-les pour mettre les gambas et les crevettes. Laissez cuire une bonne minute de chaque côté. Retirez.

Ajoutez maintenant les oignons hachés et l'ail écrasé. Laissez blondir. Versez le riz en pluie. Mélangez bien jusqu'à ce qu'il devienne translucide, puis ajoutez les lamelles de poivrons, les tomates, le piment, le bouquet garni, le safran, le clou de girofle, les petits pois et le sel.

Arrosez de bouillon auquel vous aurez ajouté l'eau des coquillages filtrée ainsi que le spigol ou rizdor et le safran.

Dès le premier frémissement, ajoutez tous les autres ingrédients déjà saisis puis glissez le plat dans le four chaud (th. 7) et laissez cuire 10 minutes.

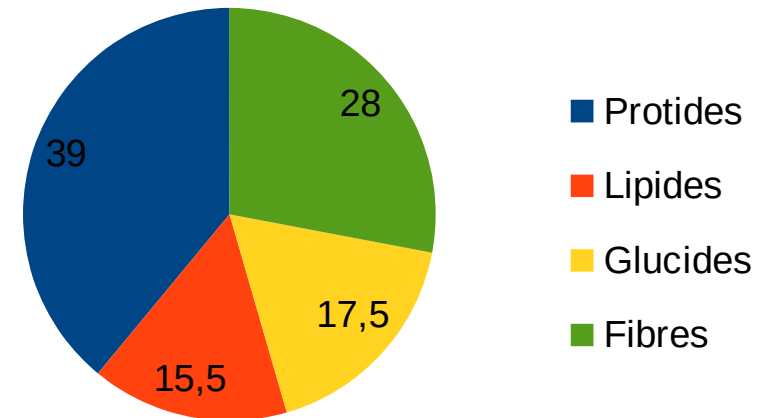
Puis ajoutez encore du bouillon dès que le riz a tout absorbé. Laissez finir la cuisson jusqu'à absorption complète du liquide (il faut compter 7 à 8 minutes). Incorporez les moules décoquillées.

Décorez avec les langoustines et les coquillages. Passez une minute au four, arrosez de jus de citron et servez.

Petite histoire du plat:

Naissance de la paëlla au XIX siècle. Il faut également savoir que l'histoire de la paëlla authentique commence avec celle du riz. En effet, València était la plus grande zone rizicole de l'Espagne du temps de l'occupation des Arabes. Alors le riz est entré petit à petit dans la tradition valencienne, notamment les plats de riz cuisinés dans des plats de terre, il s'intègre petit à petit dans la tradition lors des fêtes de familles et religieuses. D'abord plat traditionnel des paysans valenciens, la paëlla est alors adoptée par la bourgeoisie valencienne, puis se répand sur tout le territoire espagnol.

Apports en nutriments: en %



Énergie apportée:

