



Wine in Black
GOURMET



Paella aux fruits de mer

« On pense toujours que cuisiner une paella maison est compliqué. Mais cette recette est vraiment simple. Parfaite pour recevoir des amis. »



Temps de préparation : 30 Minutes



Ingrédients pour 4 personnes

300 g	de riz pour paella	200 ml	de vin blanc
200 g	de gambas	1 g	de safran
200 g	de calamars	100 gr	de petits pois
300 g	de moules	½	citron
1	oignon		Huile d'olive (pour la cuisson)
1	gousse d'ail		Sel et Poivre
2	poivrons		Basilic (pour servir)
1 l	de bouillon de poisson		



Ustensiles

planche à découper - grande poêle - torchon - presse-agrumes - couteau

Préparation



1/6

Épluchez l'ail et l'oignon et hachez les finement. Découpez les poivrons en petits morceaux. Préparez les gambas et les calamars.



2/6

Versez un fond d'huile d'olive dans une poêle puis faites cuire les gambas et les calamars pendant environ 5 minutes. Retirez-les du feu et mettez-les de côté.



3/6

Versez une nouvelle fois de l'huile d'olive dans la poêle et faites suer l'oignon et l'ail pendant environ 2 minutes. Ajoutez le riz et les poivrons dans la poêle et faites mijoter pendant 2 minutes.



4/6

Arrosez votre préparation de bouillon de poisson et de vin blanc. Ajoutez le safran, mélangez le tout et laissez mijoter entre feu doux et feu moyen jusqu'à ce que le riz absorbe le bouillon.



5/6

Ajoutez les moules et laissez cuire avec couvercle pendant environ 5 minutes. Insérez les gambas et calamars et poursuivez la cuisson pendant environ 5 minutes sans couvercle jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Ajoutez les pois et remuez.



6/6

Couvrez d'un torchon pendant 5 minutes environ. Puis retirez les coquillages restés fermés après la cuisson. Assaisonnez avec jus de citron, sel et poivre et ajoutez du basilic. Le tour est joué !



Valeurs nutritionnelles (par portion)

kcal.	Protéines	Matière grasse	Glucides
466	40 g	3 g	56 g

Bon Appétit!
W