



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X

**COUP
POUCE**



One-pot paella

Par Coup de Pouce

La version rapide et simplifiée du classique espagnol que l'on peut congeler.

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à thé d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 oignon haché finement
- 1 tasse de riz à grains longs
- 1 cuillère à thé de filaments de safran
- 1/2 cuillère à thé de paprika
- 2 1/2 tasses de bouillon de poulet sans sel
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 4 oz de saucisson chorizo, sans la peau, coupé en dés
- 8 oz de grosses crevettes cuites, décortiquées et décongelées
- 1/2 tasse de tomates cerises coupées en deux
- jus de citron (facultatif)
- sel et poivre

Préparation	15 minutes
Cuisson	22 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	2 g
Sodium	650 mg
Protéines	18 g
Calories	275
Total gras	7 g
Cholestérol	75 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	34 g

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et l'oignon, et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le riz, le safran et le paprika. Poursuivre la cuisson 1 minute en brassant. Verser le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 12 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait presque été absorbé.

2. Dans le poêlon, ajouter les petits pois, le saucisson chorizo et les crevettes. Mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes. Saler et poivrer.

3. Au moment de servir, garnir la paella des tomates cerises. Arroser de jus de citron, si désiré. (La paella se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Pour varier

On peut remplacer les crevettes et le chorizo par du poulet, des calmars, des moules, du poisson ou encore du tofu fumé.