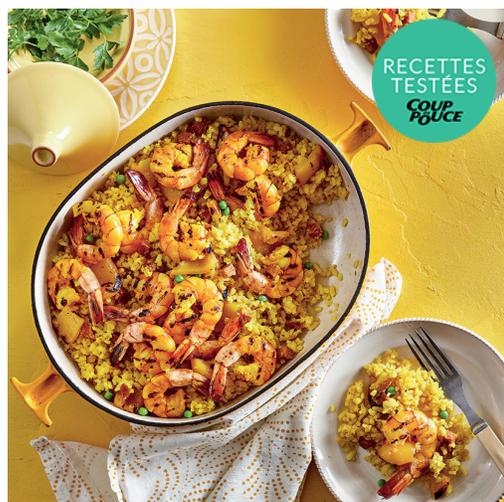




Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Paella d'été aux crevettes grillées

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Un repas aux saveurs espagnoles!

INGRÉDIENTS

Riz jaune:

- 1 cuillère à table d'huile d'olive
- 1/2 poireau la partie blanche et vert pâle seulement, haché finement (environ 1/2 t.)
- 1/4 tasse de saucisson chorizo coupé en petits dés (environ 3 oz/100 g)
- 1 1/2 tasse de riz à paëlla ou riz arborio
- 1 cuillère à thé de curcuma
- 1/4 cuillère à thé de paprika fumé
- 3 tasses de bouillon de poulet

Crevettes au safran et poivron jaune:

- 2 cuillères à table de jus de citron
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1/2 cuillère à thé de filaments de safran émiettés
- 2 cuillères à table de vinaigre de xérès (sherry) ou vinaigre balsamique blanc
- 1 petit oignon jaune coupé en petits dés
- 1/2 tasse d'eau
- 20 grosses crevettes décortiquées et déveinées, avec la queue
- 1 poivron jaune coupé en quartiers
- quartiers de citron

Préparation	20 minutes
Cuisson	20 minutes
Marinade	10 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Calories	520
Total gras	13 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	135 mg
Sodium	525 mg
Total glucides	72 g
Fibres	1 g
Protéines	28 g

PRÉPARATION

Préparation du riz

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le poireau et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le chorizo et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter le riz, le curcuma et le paprika, et mélanger. Verser le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que liquide soit presque complètement absorbé et que le riz soit tendre. Laisser reposer 5 minutes, puis séparer les grains de riz à la fourchette.

Préparation des crevettes et du poivron

2. Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger le jus de citron, l'ail, le safran, le vinaigre et l'oignon. Porter à ébullition. Verser l'eau, retirer du feu et laisser refroidir. Mettre les crevettes dans un plat peu profond et y verser la marinade. Retourner délicatement les crevettes pour bien les enrober et laisser mariner 10 minutes à la température ambiante.

3. Régler le barbecue à puissance moyenne-élevée. Mettre le poivron jaune sur la grille huilée du barbecue et cuire, en le retournant souvent, de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit marqué de tous les côtés. Réserver. Égoutter les crevettes (réserver la marinade) et les enfiler sur des brochettes en bois préalablement trempées dans l'eau. Déposer les brochettes sur la grille huilée du barbecue et cuire de 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées (les badigeonner de la marinade réservée à mi-cuisson).

4. Répartir le riz dans des assiettes. Peler le poivron grillé réservé et le couper en dés. Garnir le riz des crevettes et du poivron. Servir avec des quartiers de citron.