



Paella végétarienne

Avec des haricots rouges, des olives et du citron



Total : 35-40 min.

Discovery

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Moyennant quelques adaptations et un peu de fantaisie, il n'est pas difficile de préparer une paella espagnole traditionnelle dans votre propre cuisine. Cette variante végétarienne se compose d'herbes savoureuses, de légumes de saison et de haricots rouges.



SYNERA BLANCO

Pour accompagner un plat espagnol, quoi de mieux qu'un vin du même pays ? En l'occurrence, un blanc frais et fruité composé de macabeo et de moscatel.



Ail



Oignon



Champignons *



Poivron vert



Haricots rouges



Persil plat *



Graines de courge



Riz à risotto



Paprika en poudre



Curcuma



Concentré de tomates



Citron



Olives Leccino *

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, passoire et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **paella végétarienne** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE BOUILLON

Préparez le bouillon dans la casserole. Émincez ou écrasez l'**ail** et émincez l'**oignon**. Taillez les **champignons** en tranches. Épépinez le **poivron vert** et détaillez-le. Égouttez les **haricots rouges** dans une passoire. Ciselez le **persil**.



4 DÉCOUPER LES OLIVES

Pendant ce temps, découpez le **citron** en quartiers et les **olives Leccino** en rondelles.



2 GRILLER LES GRAINES DE COURGE

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et grillez-y les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, réservez. Faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans le même wok et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 minute à feu vif. Ajoutez les **champignons** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



5 CUIRE LA PAELLA

Couvrez le wok lors des 10 dernières minutes. Vérifiez si le **riz** a absorbé toute l'eau, puis retirez la casserole du feu. Laissez étuver 5 minutes à couvert jusqu'à obtenir l'onctuosité souhaitée. Salez et poivrez la paella.



3 PRÉPARER LE RIZ

Ajoutez le **riz à risotto**, le **paprika en poudre**, le **curcuma** et le bouillon, puis mélangez (voir conseil). Ajoutez le **poivron**, les **haricots rouges**, le **concentré de tomates** et la moitié du **persil**. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes à feu doux. Remuez quelques fois.



6 SERVIR

Si vous le désirez, pressez les **quartiers de citron** au-dessus du plat, puis garnissez du reste de **persil**, des **olives** et des **graines de courge**.

★ CONSEIL

Après avoir ajouté le riz à risotto, versez un filet de vin blanc si vous le souhaitez. Cela permet de rendre la saveur de la paella plus complexe.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons (g) *	100	200	300	400	500	600
Poivron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots rouges (pot)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat (brins) 23) *	6	12	18	24	30	36
Graines de courge (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olives Leccino (g) *	15	30	45	60	75	90
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2657 / 635	426 / 102
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	6,3	1,0
Glucides (g)	93	15
Dont sucres (g)	7,6	1,2
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	2,9	0,5

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 24 | 2017

