



Plat de riz aux crevettes à l'espagnole

accompagné d'olives leccino et de coriandre et de citron



Gousse d'ail



Oignon



Poivron rouge ✱



Carotte ✱



Coriandre fraîche ✱



Curcuma en poudre



Riz basmati



Concentré de tomates



Olives Leccino



Crevettes ✱

Total pour 2 personnes : 40 min.

Calorie-focus

Facile

Famille

À consommer dans les 3 jours

Cette recette s'inspire de la paëlla, originaire de Valence où on la prépare souvent avec du lapin et du poulet. Elle est traditionnellement cuite au feu de bois d'oranger, mais cette variante de paëlla aux crevettes et aux olives cuite au four est tout aussi délicieuse !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse, plat à four, essuie-tout, feuille d'aluminium, essuie-tout et poêle.

Recette de riz aux crevettes à l'espagnole : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon en émiettant un cube de bouillon dans de l'eau bouillante et réservez-le pour l'étape 4. Émincez l'ail et l'oignon.



2 COUPER LES LÉGUMES

Coupez le **poivron rouge** en fines lanières et la **carotte** en fines demi-rondelles. Ciselez la **coriandre**.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans le wok ou la sauteuse faites chauffer la moitié de l'huile d'olive et faites-y revenir l'ail et l'oignon 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le **poivron**, la **carotte** et le **curcuma** et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes ★.

★ **CONSEIL** : Si vous avez du chorizo ou un autre type de saucisson piquant, ajoutez-le à l'étape 3.



4 ENFOURNER

Ajoutez le **riz**, le bouillon et le **concentré de tomates** au wok, portez à ébullition et laissez mijoter 3 à 4 minutes. Salez et poivrez. Versez le mélange dans le plat à four et couvrez-le avec l'aluminium ★★. Enfournez 25 minutes. Si le plat est encore trop liquide, poursuivez la cuisson 5 minutes sans aluminium.



5 CUIRE LES CREVETTES

Pendant ce temps, coupez les **olives** en fines rondelles. Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Juste avant de servir, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif en remuant.

★★ **CONSEIL** : Il est important de bien couvrir le plat afin que l'eau soit absorbée par le riz. Sinon, elle s'évapore et le riz reste dur.



6 SERVIR

Disposez les **crevettes** sur le plat à four, puis garnissez avec les **olives** et la **coriandre**. Servez le tout à table (attention : le plat est chaud !).

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	3P	4P	5P	6P	
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	1/2	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Curcuma en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Olives Leccino (g)	15	30	45	60	75	90
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2713 / 649	314 / 75
Lipides total (g)	20	2
Dont saturés (g)	3,4	0,4
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	16,3	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	5,5	0,7

ALLERGÈNES

2) Crustacés

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 200 g de légumes par personne. En plus, il contient peu de graisses saturées et est riche en vitamines C grâce aux poivrons.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

