

Feuille1

https://www.marmiton.org/recettes/recette_

350 g de riz rond espagnol

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 oignons émincés

150 g de petit pois surgelés

1 poignée d'haricot vert (frais ou surgelés)

250 g de champignon émincés

2 gousses d'ail

1 poivron rouge émincé

1 poivron vert émincé

1 boîte de tomates concassées

150 g de noix de cajou non salées

2 doses de safran en poudre

Poivre

Sel

Poivre de Cayenne

Etape 1

Faire revenir dans l'huile les oignons, les poivrons et l'ail. Ajouter les champignons, puis les tomates, les petits pois et les haricots.

Etape 2

Après quelques minutes, ajouter le riz et mélanger.

Etape 3

Ajouter 800 ml d'eau, dans laquelle vous aurez dissous le safran; saler et poivrer, puis mélanger le tout et couvrir la poêle (couvercle ou papier alu).

Etape 4

Feuille1

Laisser cuire à feu très doux, jusqu'à ce que le riz soit cuit et ait absorbé tout le liquide (on peut en rajouter en cours de cuisson).

Etape 5

Pendant ce temps, faire dorer les noix de cajou dans un peu d'huile dans une seconde poêle (attention, ça brule facilement) sur un papier absorbant.



Etape 6

Quand le riz est cuit, ajouter les noix de cajou au plat; et servir.

J'ai élaboré cette recette pour que ma fille végétarienne puisse aussi manger de la paëlla. Dans ce cas, je fais cette recette en plus petite quantité, pendant que je fais une paëlla plus classique (avec la même base de légumes + poulet + calamars + chorizo), pour le reste de la famille.





Feuille1

<https://www.cuisineaz.com/recettes/paell><https://www.la-bible-de-la-paella.fr/recett>

450 g de riz rond cru	4pièces Artichaut
3 tomates	400g Fève
300 g de champignons de Paris	400g Petits Pois
300 g d'haricots verts en bocal	400gramme Haricot vert plat
1 poivron rouge	1pièce Poivron Rouge: à découper en petites lanières
1 bocal de coeurs d'artichaut	1pièce Poivron Vert: à découper en petites lanières
50 cl de bouillon de légumes chaud	2pièces Tomate: à râper manuellement
1 dose de safran	1càs Piment doux
1 c. à café rase de paprika en poudre	1gramme Safran
2 c. à soupe d'huile d'olive	3dl Huile d'olive: A.O.C. de Valencia, ou toute huile Extra méditerranéenne
sel, poivre au goût	1kg Riz rond: A.O.C. de Valencia, en Bomba ou Albufera, mais absolument du riz rond & court 2,5l Eau: 3 l au feu de bois 1càs Sel

Laver, écosser & couper les légumes en morceaux réguliers et les saler.

ÉTAPE 1 Lavez et coupez les tomates en dés.

Avec un feu moyen au centre de la paella faire chauffer l'huile d'olive.

ÉTAPE 2 Nettoyez, coupez en deux et épépinez le poivron rouge. Retirez la tige et les peaux blanches, puis tranchez-le en cubes.

Mettre les légumes au centre et les faire frire légèrement.

ÉTAPE 3 Nettoyez et retirez les pieds terreux des champignons de Paris. Coupez-les en fines tranches.

Une fois grillés, les pousser sur les bords ou le feu ne les cuit plus.

ÉTAPE 4 Égouttez les coeurs d'artichaut et les haricots verts en boîte.

Dans le centre, ajouter la tomate râpée et la faire revenir doucement avec l'ail.

ÉTAPE 5 Faites chauffer l'huile d'olive dans une paella sur feu vif.

Ajouter le piment doux quand la tomate est quasiment frite, et mélanger le tout : sauce & légumes.

ÉTAPE 6 Quand l'huile d'olive est bien chaude, déposez les dés de tomates, les cubes de poivron rouge et les tranches de champignons dans la paella et faites-les revenir pendant 20 min environ, en les remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient colorés.

ÉTAPE 7 Ajoutez-y ensuite le riz rond cru, les coeurs d'artichaut, les haricots verts égouttés et le bouillon de légumes chaud. Salez et poivrez selon vos goûts, puis remuez.

La cuisson du bouillon

Feuille1

ÉTAPE 8 Baissez le feu à feu moyen et poursuivez la cuisson pendant 15 min supplémentaires, en mélangeant de temps à autre.

ÉTAPE 9 Au bout de ce temps, le bouillon précédemment ajouté doit avoir été complètement absorbé et le riz doit être cuit. Si c'est le cas, la paella est prête. Ajoutez-y le safran et la paprika en poudre, puis mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire.

Mettre plus d'eau qu'il n'en faut. Faire réduire jusqu'à ce qu'il ne reste que le bon volume d'eau soit entre 2,5 et 3 fois le volume de riz.



suite dans les
aussitôt.

La cuisson du riz

Verser votre riz et le safran, et bien répartir le tout, dans la Paella.

Laisser cuire à feu très vif durant 8 à 10 minutes.

Le riz doit commencer à apparaître.

Réduire alors le feu pendant les 8 à 10 dernières minutes.

Laisser reposer hors du feu quelques minutes avant de servir.



Feuille1

<https://www.grazia.fr/cuisine/recettes/la-recette-de-la-p> <https://espritcuistot.com/recettes-de-cuisine>

2 poivrons rouges	- 3 poivrons (jaune, vert et rouge)
200 g de champignons de Paris	- 10 tomates cerises
300 g de petits pois surgelés	- 1 aubergine 200 grammes de petits pois (frais ou surgelés)
200 g de haricots verts	- 150 grammes de haricots verts (frais ou surgelés)
2 c. à café de piment de Cayenne	- 1 carotte
4 c. à café de paprika	- 1 oignon
3 citrons	- 1 échalote
4 gousses d'ail	- 3 gousses d'ail
une vingtaine de tomates cerises	- 1 cube de bouillon de légumes
1 c. à café de safran en filament	- Olives noires dénoyautées
500 g de riz rond complet	- Huile d'olive
400 ml de lait de coco	- Piment de Cayenne
15 g de coriandre fraîche	- 2 doses de safran
huile d'olive.	- 2 feuilles de laurier et thym
	- 1 citron

Les instructions : Coupez les champignons en petits moi- Sel et poivre

Faites cuire dans une grande casserole avec les petits pois, les haricots verts, le piment de Cayenn

Faites revenir 5 min environ, puis ajoutez les tomates c - Préparer un litre de bouillon et réserver.

Quelques minutes plus tard, incorporez le riz, le lait de bouillante salée pendant 5 minutes et réserver.
Couvrez la casserole et portez à ébullition - Les égoutter et les plonger entièrement dans un récipient d'eau froide.

Réduisez le feu et laissez frémir 1 heure - Peler et émincer l'oignon et l'échalote.

Remuez toutes les 20 min environ - Couper les gousses d'ail en deux, sans les éplucher.

Incorporez les 2 jus de citrons restants et servez dans - Faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans un plat à paella ou une grande sauteuse, et faire revenir l'oignon, l'échalote et l'ail, à feu doux, pendant environ 5 minutes.

Feuille1

- Retirer l'ail et réserver.

- Émincer les poivrons en lamelles, couper les haricots en petits tronçons, les tomates en deux, la carotte en bâtonnets et l'aubergine en dés.

- Faire revenir les poivrons, la carotte, les tomates cerises et les haricots 5 minutes et réserver.

- Faire revenir l'aubergine, et réserver.

- Ajouter les 3/4 du bouillon, le safran et les gousses d'ail.

- Saler, poivrer et saupoudrer de piment ;

uniformément le riz



- Porter à ébullition et baisser le feu.

- Ajouter le laurier et le thym et tous les légumes, et laisser revenir 2 minutes.

- Poursuivre la cuisson pendant 15 à 20 minutes ; surveiller et ajouter du bouillon si besoin.

- Rectifier l'assaisonnement, ajouter les olives, et poursuivre la cuisson encore 5 minutes environ, jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide.

- Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes, à couvert.

-esprit-cuistot/plats-ronds/paella-vegetarienne

ie, le paprika, le jus d'un citron, l'ail écrasé, un filet d'huile d'olive et du sel