



Plat de riz aux crevettes à l'espagnole

Avec des olives leccino, de la coriandre et du citron



Gousse d'ail



Oignon



Poivron rouge *



Carotte *



Coriandre fraîche *



Curcuma



Riz basmati



Concentré de tomates



Olives Leccino



Citron



Crevettes *



Total : 35-40 min.



Calorie-focus



Facile



Sans lactose



À consommer dans les 3 jours



Sans gluten

Cette recette s'inspire de la paëlla, originaire de Valence et traditionnellement préparée sur un feu de bois d'oranger. On la consomme surtout avec du lapin et du poulet mais cette variante aux crevettes et aux olives est toute aussi délicieuse !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

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



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon pour l'étape 4. Émincez (ou écrasez) l'**ail** et émincez 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 CAROTTES

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**, puis 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. Enfourez 25 minutes ★★. Si le plat est encore trop liquide, poursuivez la cuisson 5 minutes sans aluminium.



5 COUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, coupez les **olives** et le **citron** 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 et accompagnez d'une rondelle de **citron** (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)	½	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) 23 *	2½	5	7½	10	12½	15
Curcuma moulu (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 (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
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)	2663 / 637	312 / 75
Lipides total (g)	19	2
Dont saturés (g)	3,5	0,4
Glucides (g)	87	10
Dont sucres (g)	18,4	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	5,5	0,6

ALLERGÈNES

2) Crustacés

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

▣ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez ½ cube de bouillon pour 375 ml d'eau plutôt que ¾.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !