

## INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 PERSONNES

- ☛ 1 poulet (coupé en 6 ou 8 morceaux).
- ☛ 1 litre de moules.
- ☛ 400 g de tomates pelées.
- ☛ 10 à 12 gambas ou grosses crevettes.
- ☛ 200 g de petits pois surgelés.
- ☛ 400 g de riz.
- ☛ 1 poivron, 1 oignon, 1 gousse d'ail.
- ☛ 1 dose de safran, 1 feuille de laurier.
- ☛ 1/2 verre d'huile d'olive.
- ☛ 1 tablette de bouillon de volaille.
- ☛ Sel et poivre du moulin.

## LA RECETTE

1. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande casserole et faites-y revenir les morceaux de poulet. Remuez avec une cuillère en bois afin qu'ils soient bien dorés de tous côtés. Salez et poivrez.

2. Épluchez l'oignon et la gousse d'ail. Émincez l'oignon et écrasez l'ail. Ajoutez-les dans la cocotte avec la feuille de laurier.

3. Coupez les tomates en 4 et mettez-les également dans la cocotte. Baissez la source de chaleur et laissez mijoter.

4. Rincez le poivron et ouvrez-le en deux. Enlevez les graines et les parties blanchâtres puis coupez la chair en dés. Ajoutez-les aussi dans la cocotte.

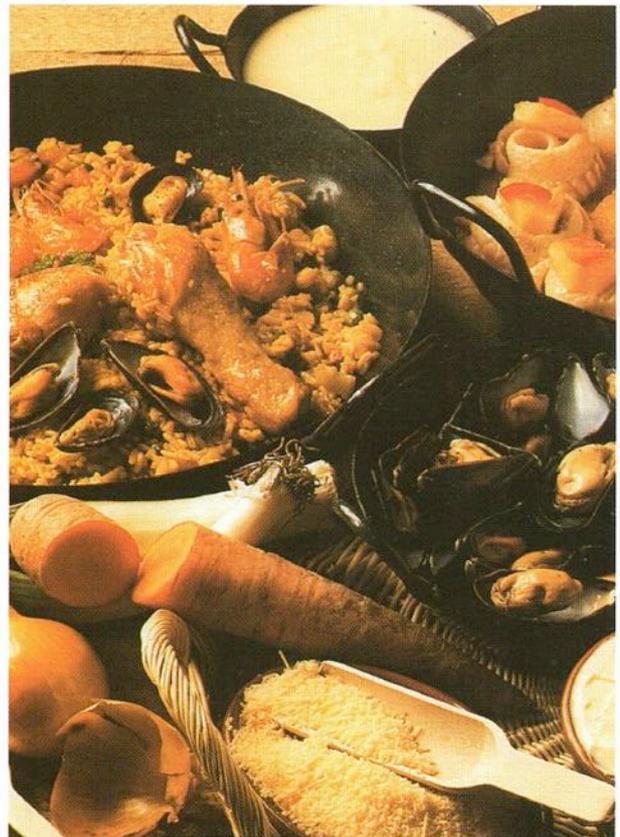
5. Nettoyez les moules et lavez-les à plusieurs eaux. Jetez celles qui sont ouvertes. Déposez les moules dans une casserole et faites-les ouvrir à feu vif. Secouez la casserole afin que la chaleur se répartisse. Lorsque toutes les moules sont ouvertes, sortez-les avec une écumoire, en les secouant, et filtrez leur jus de cuisson.

6. Préparez le bouillon avec la tablette.

7. Rincez le riz à l'eau froide, puis égouttez-le et épongez-le avec du papier absorbant.

8. Dans une grande poêle à paella, faites chauffer le reste de l'huile. Jetez-y le riz et mélangez avec la cuillère en bois afin que les grains de riz s'imprègnent d'huile. Arrosez le riz avec le jus de cuisson des moules. Délayez la dose de safran dans une louche de bouillon et arrosez-en le riz. Versez le reste du bouillon sur le riz et mélangez. Ajoutez les petits pois surgelés. Mélangez et laissez cuire.

9. Décortiquez les gambas ou les crevettes. Enlevez la coquille des moules, sauf quelques-unes que vous garderez pour le décor final.



10. Après 15 minutes de cuisson du riz, ajoutez le contenu de la cocotte. De la sorte, la viande se trouve sur le riz. Environ 15 minutes après, disposez sur le dessus les moules et les gambas et laissez cuire encore pendant 5 minutes. Les gambas doivent être chaudes et le riz cuit. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

11. Garnissez le plat avec les moules en coquilles mises de côté et servez sans attendre.

## VARIANTE

**Variante.** Vous pouvez remplacer le poulet par des dés de viande de bœuf. La paella peut aussi être enrichie de morceaux de pulpe et de poisson. N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes tels que carottes ou céleri, coupés en dés.

## LES VINS OU LES BOISSONS



Un blanc de Rioja.



Recette espagnole



Pour les jours de fête



Long  
Temps de préparation



Long  
Temps de cuisson



Degré de facilité



Dépense à prévoir



Valeur diététique