Paella

Recette de V-ZUG SA

Préparation	30 min
Temps de cuisson	30 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Préparation

1 blanc de poulet, env. 150 g

Sel

Poivre, blanc, moulu

Paprika, moulu

Huile d'olive

Tailler le blanc de poulet en dés de 2 cm, saler, poivrer et assaisonner avec le paprika. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Réduire le feu, saisir les morceaux de poulet à feu moyen pendant env. 4 minutes et réserver.

1 oignon, de petite taille

1 gousse d'ail

½ poivron, rouge

150 g de riz à grain rond, p. ex. Arborio parboiled

1 petit sachet de safran

250 ml bouillon de poule

Emincer finement l'oignon, écraser l'ail et tailler le poivron en dés de 2 cm. Placer tous les ingrédients dans le moule en porcelaine et mélanger.

Enfourner le moule en porcelaine sur la grille dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 25 min

6 crevettes géantes, non décortiquées

8 moules

80 g d'anneaux de calamars

Sel

Rincer les crevettes géantes, les placer avec les moules et les anneaux de calamars dans le bac de cuisson perforé, saler.

1 tomate

75 g de petits pois, surgelés

2 cs d'olives, noires, dénoyautées

Epépiner la tomate et la tailler en dés. Mélanger les dés de tomate avec les petits pois, les olives et le poulet. Ajouter au riz et bien mélanger.

Enfourner de nouveau le moule en porcelaine sur la grille et placer le bac de cuisson perforé en bas dans l'espace de cuisson. Cuire à la vapeur.

Introduire l'aliment à cuire

Cuire à la vapeur 80 °C pendant 5 min

½ citron

Persil

Couper le citron en quatre. Incorporer les anneaux de calamars et les moules au riz, décorer avec les crevettes géantes, le citron, et le persil.

Conseils

Il est possible de remplacer les petits pois surgelés par des petits pois frais. Ajouter les petits pois frais avec les dés de poivron.

Accessoires

Grille

Moule en porcelaine ½ GN, hauteur 65 mm

Bac de cuisson perforé

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019