

Comment faire une bonne Paella ?



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 1h05 min	
Préparation : 20 min	Cuisson : 45 min

[Voir le site](#)

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 kg de riz rond ou long grain
- 6 pilons de poulet
- Fruits de mer selon goût (langoustes, gambas, calamars, etc.)
- 250 g de petits pois frais
- 1 cs du mélange [Crevettes \(fruits de mer\)](#)
- 1 cs du mélange [Fumé](#)
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 4 piments verts
- Citron

La Petite Histoire

La Paella est un des plats emblématiques et populaires de la cuisine espagnole. Paella signifie poêle en français. En effet, le plat tient son nom de la poêle qui sert à la cuisiner. C'est un plat entre « terre et mer » à base de riz, de volailles, de fruits de mer et de légumes qui nous vient de Valence. Toutefois, il existe plusieurs variantes suivant les régions.

Pour cette recette, j'utilise les mélanges [Crevettes \(fruits de mer\)](#) et [Fumé](#). Le mélange [Crevettes \(fruits de mer\)](#) qui associe le curcuma, l'anis, le thym et d'autres épices donne au plat sa jolie couleur jaune et lui apporte des notes fruitée et relevée alors que le mélange Fumé lui apporte une petite touche fumée.

... Épicément Jeanne

- 1 oignon
- Beurre
- Huile d'olive
- Une pincée de sel
- 1,5 l d'eau

Préparation

- Émincer tous les légumes. Hacher l'ail. Monder et couper les tomates en dés
- Nettoyer les fruits de mer.

Cuisson

- Chauffer de l'huile dans une poêle à paella ou une grande marmite. Faire dorer le poulet et les réserver. Puis, faire revenir les oignons, les poivrons, les piments verts pendant 5 minutes, ajouter les petits pois, les tomates, l'ail, le poulet, les mélange Crevettes (fruits de mer) et Fumé, du sel et cuire pendant 5 min. Incorporer le riz, bien mélanger, ajouter l'eau, porter à ébullition et laisser cuire environ 30 min
- Pendant que le riz cuit, faire revenir les fruits de mer dans du beurre avec un peu de citron et de sel.
- Servir le tout dans la poêle ou un plat avec des quartiers de citron.