

PAELLA DE VALENCE



Par

Fabrice Mignot

Dans

Ep.05 - l'Espagne, la paella


INGRÉDIENTS :

- 600 g de poulet
- 400 g de lapin
- 300 g de haricots verts plats
- 200 g de haricots blancs (garrofo en valencien)
- 120 g de tomates
- 20 pistils de safran
- 500 g de riz rond Bomba A.O.C de Valence
- 3,5 dl d'huile d'olive
- 1,25 L d'eau
- Sel blanc fin
- Pimenton


RECETTE :

1. Mettez les haricots blancs à tremper dans un saladier rempli d'eau la veille.
2. Coupez le poulet et le lapin en morceaux
3. Nettoyez les haricots plats et coupez-les en biseau. Coupez les tomates en dés.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à paella. Déposez la viande, faites-la frire puis placez les morceaux sur les côtés de la poêle. Faites frire les haricots verts plats au centre de la poêle. Placez-les sur les côtés avec la viande. Procédez de la même manière avec les tomates et le pimenton.
5. Ajoutez l'eau. Ajoutez le sel, les pistils de safran et les haricots blancs. Faites réduire le bouillon.
6. Ajoutez le riz sur toute la longueur de la poêle. Laissez cuire 9 min à feu vif, puis 9 min supplémentaire à feu doux.
7. Réalisez la réaction de Maillard.

PRÉPARATION :

 15 minutes

 25 minutes

 4 personnes

 Facile