



PAELLA

AUX FRUITS DE MER

Ingrédients pour 4 personnes

- 400g de riz long
- 5 langoustines, 5 gambas, 5 écrevisses
- 200g de palourdes
- 150g de calamars (coupés en anneaux)
- 200g de moules
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- huile d'olive extra vierge
- 1 grosse tomate, 1 citron
- 15cl d'eau
- Du safran, du sel

Préparation

- Poêler à l'huile d'olive les langoustines, les gambas, et les écrevisses dans une paellera ou une poêle d'environ 40cm de diamètre
- Egoutter les fruits de mer, puis les réserver
- Faire revenir à leur place l'oignon haché, la tomate coupée en morceaux, puis recouvrir avec 15 cl d'eau
- Décortiquer les $\frac{3}{4}$ des crustacés puis passer les carapaces au mixer, puis les ajouter à la préparation oignon tomate et faire cuire 40 minutes. Filtrer le liquide et le réserver.
- Faire chauffer 5 cuillères d'huile d'olive et y faire revenir la gousse d'ail émincée, et les calamars pendant 5 minutes
- Ajouter alors les moules et les palourdes nettoyées préalablement, les faire ouvrir, puis éliminer les coquilles vides
- Ajouter aux calamars, moules et palourdes 400g de riz, le liquide filtré précédemment, du safran (une dizaine de pincées), saler et faire cuire 10 minutes
- Incorporer les gambas, langoustines, et écrevisses, et poursuivre la cuisson encore 10 minutes.
- Décorer la paella avec des $\frac{1}{4}$ de citron découpés et les crustacés non décortiqués

