

Paella

Préparation : 10 min

Cuisson : 1h

Quantité : 6 personnes

Ingédients

- 90 g de protéines de soja en médaillon
- 130 g d'émincé
- 200 g de haricots plats
- 100 g de haricots blancs
- 4 coeurs d'artichauts
- ½ poivron
- 60 g de purée de tomates
- 1 gousse d'ail
- 1L200 d'eau
- 320 g de riz
- 4 g de paprika
- 3 g de romarin
- 8 fils de safran
- Sel, poivre

Préparation

Faire bouillir un litre d'eau.

Couper le poivron en lamelles.

Réhydrater les protéines de soja dans l'eau bouillante pendant 5 min.

Dans une poêle huilée, faire cuire les protéines de soja égouttées et l'émincé.

Ajouter le poivron, saler, le faire cuire pendant 5 min et l'enlever de la poêle.

Ajouter les haricots plats, les haricots blancs et les coeurs d'artichauts.

Ajouter l'ail pressé.

Ajouter la purée de tomates.

Ajouter toutes les épices.

Ajouter l'eau et laisser mijoter sur feu doux/moyen pendant 15 min.

Ajouter le riz et laisser cuire sur feu doux/moyen pendant 30 min.

Stopper la cuisson et placer les lamelles de poivrons sur le plat.

Catégorie : Pâtes & Riz

Samedi 20 juin 2020

mimmydou.fr