

PAËLLA AUX FRUITS DE MER

 20 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 150 grammes de petits pois, bouillis/cuits à l'eau
- 200 grammes de poivron rouge, cru
- 400 grammes de tomate, crue
- 200 grammes de crevette, cuite
- 150 grammes de moule, bouillie/cuite à l'eau
- 60 grammes de chorizo
- 100 grammes d'oignon jaune, cru
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive (30 g)
- 2 dosettes de safran
- Sel
- Poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et couper les légumes (poivrons, tomates, oignon, ail) en brunoise. Dans une grande poêle, faire cuire le riz pilaf et ajouter le safran. Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson quelques minutes. Ajouter ensuite les petit-pois, le chorizo coupé en fines tranches, les crevettes (cuites) et les moules (cuites). Garder au chaud jusqu'au service.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (364 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 120 kcal | 435 kcal | 22 % |
| PROTÉINES | 7 g | 27 g | 54 % |
| GLUCIDES | 12 g | 44 g | 17 % |
| SUCRES | 2 g | 6 g | 7 % |
| LIPIDES | 4 g | 16 g | 22 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 4 g | 19 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 6 g | 24 % |
| SODIUM | 208 mg | 757 mg | 32 % |