

Paella végétarienne



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.06	Bouillon de légumes BIO en boîte 1 kg KNORR	0027623
0.6	Riz long pour risotto en sac 2,5 kg TAUREAU AILE	0198934
0.5	Artichaut en quartiers sautés en poche 700 g DEMETRA	0224324
0.002	Spigol en boîte 100 g ESPIG	0094480
0.25	Poivron Piquillio entier en boîte 360 g DANTZA	0018494
1.5	Bouchée végétale en poche 2,2 kg EPI&CO	0231119
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254
PM	Poivre blanc moulu en boîte 500 g CARAVELLE	0093024
0.25	Petits pois frais	~
0.25	haricots verts frais	~
0.15	Noix de cajou	~

Étapes de préparation

- 1 Dans un plat à paella ou dans une sauteuse verser l'huile des artichauts, faire suer sans coloration les oignons ciselés, ajouter le riz. Nacrer le riz.
- 2 Mouiller une première fois le riz avec le bouillon de légumes. Laisser cuire à feu doux en mélangeant le riz jusqu'à l'absorption totale du bouillon et renouveler l'opération jusqu'à la cuisson totale du riz. Assaisonner de sel et de poivre.
- 3 Tailler en morceaux les haricots verts.
- 4 Faire revenir en petits morceaux le sauté végétal, assaisonner de sel et poivre.

- 5 Dans une poêle avec un peu de matière grasse faire colorer les noix de cajou très rapidement.
- 6 Ajouter dans le riz tous les éléments de la garniture : les artichauts émincés, le poivrons piquillio, les petits-pois et les haricots verts ainsi que le sauté végétal et les noix de cajou.
- 7 Dresser et envoyer bien chaud.