

Jambalaya au petit épeautre



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.8	Petit épeautre du Velay HVE en sachet 1 kg SABAROT	0281429
0.12	Bouillon de légumes BIO déshydraté en boîte 1 kg KNORR	0208647
0.1	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
0.25	Tomate concassée BIO en boîte 3/1 CIRIO	0063359
0.06	Double concentré de tomate 28% en boîte 4/4 TOQUELIA	0040920
0.03	Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0032540
PM	Sel de mer fin en sachet 1 kg LA TABLEE	0025254
PM	Poivre blanc moulu en sachet 1 kg DUCROS	0045638
PM	Mélange d'épices cajun en boîte 220 g DUCROS	~
PM	Chili powder en boîte 215 g DUCROS	0032811
2 PCE	Laurier en feuille en sachet 500 g LA CASE AUX EPICES	0044034
PM	Thym en sachet 1 kg LA CASE AUX EPICES	0015694
3 PCE	Poivrons rouges	~
3 PCE	Courgettes	~
0.2	Petit-pois	~
2 PCE	Oignons	~
10 PCE	Gambas	~
10 PCE	Saucisses type Toulouse	~

Quantité	Libellé produit	Réf
2 PCE	Citron jaune	~
1	Ciboulette	~

Étapes de préparation

- 1 Eplucher et ciseler finement les oignons. Laver puis tailler les poivrons rouges et les courgettes en brunoise.
- 2 Remettre en œuvre le bouillon de légumes.
- 3 Tailler en rondelles les saucisses de Toulouse.
- 4 Dans un grand sautoir avec de l'huile d'olive, faire revenir les gambas assaisonnées de sel et de chili Powder à débarrasser sur une plaque. Cuire ensuite les rondelles de saucisse jusqu'à obtenir une belle coloration et y ajouter les oignons ciselés, les poivrons rouges et les courgettes. Bien remuer. Ajouter l'ail.
- 5 Ajouter le petit épeautre, l'assaisonnement cajun et le sel tout en remuant. Cuire environ jusqu'à ce que le petit épeautre soit bien enrobé, soit environ 2 minutes. Verser ensuite les tomates, le bouillon, le concentré de tomate, le thym et les feuilles de laurier en remuant, et porter à ébullition.
- 6 Réaliser la cuisson à feu doux à couvert, ajouter les petits pois à mi-cuisson. Laisser cuire pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le petit épeautre soit tendre et que le liquide soit bien absorbé. Retirer du feu.
- 7 Couvrir et laisser reposer 5 minutes. Retirer les feuilles de laurier. Ajouter les gambas. Terminer avec de la ciboulette ciselée et des quartiers de citron. Servir bien chaud.