



# RIZ AUX CREVETTES À L'ESPAGNOLE

Avec des olives et du citron



## SYNERA BLANCO

Ce vin catalan frais et fruité est produit à partir de macabeu et de chardonnay. Ce premier cépage lui donne un petit côté épicé et des arômes de poire, de pomme, de banane, d'orange, de fleurs blanches telles que le jasmin et une légère touche d'anis.



Gousse d'ail



Oignon



Poivron rouge \*



Carotte \*



Curcuma



Coriandre moulue



Riz basmati



Concentré de tomates



Olives Leccino \*



Citron



Grosses crevettes \*

Total : 35-40 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Sans gluten

Cette recette s'inspire de la paëlla, originaire de Valence et traditionnellement préparée sur un feu de bois d'oranger. On la consomme surtout avec du lapin et du poulet mais cette variante aux crevettes et aux olives est toute aussi délicieuse !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou sauteuse, plat à four, feuille d'aluminium et poêle.

Recette de riz aux crevettes à l'espagnole : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**oignon**.



## 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Épépinez le **poivron jaune** et taillez-le en fines lamelles. Taillez la **carotte** en demi-rondelles fines.



## 3 SAUTER

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le **poivron**, la **carotte**, le **curcuma** et la **coriandre**, puis poursuivez la cuisson 4 minutes.



## 4 ENFOURNER

Ajoutez le **riz**, le bouillon et le **concentré de tomates** au wok, portez à ébullition et laissez mijoter 3 à 4 minutes. Salez et poivrez. Versez le mélange dans le plat à four et couvrez bien avec l'aluminium. Enfourez 25 minutes ★. Si le plat est encore trop liquide, poursuivez la cuisson 5 minutes sans aluminium.



## 5 DÉCOUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, taillez les **olives** et le **citron** en fines rondelles. Tamponnez les **crevettes** avec de l'essuie-tout pour les sécher. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire les **crevettes** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif en remuant.

★**CONSEIL** Il est essentiel de bien couvrir le plat afin que l'eau soit absorbée par le riz. Sinon, elle s'évapore et le riz ne cuit pas.



## 6 SERVIR

Garnissez le plat avec les **olives** et les **crevettes**. Servez le tout à table et accompagnez d'une rondelle de **citron** (attention : le plat est chaud !).

🌱**CONSEIL** Si vous avez du chorizo ou un autre type de saucisson piquant, ajoutez-le à l'étape 3 et suivez le reste de la recette à l'identique.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Curcuma (cc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Olives Leccino (g) *	15	30	45	60	75	90
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Bouillon de légumes* (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2657 / 635	304 / 73
Lipides total (g)	19	2
Dont saturés (g)	3,5	0,4
Glucides (g)	88	10
Dont sucres (g)	16,4	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	21	2
Sel (g)	5,3	0,6

## ALLERGÈNES

2) Crustacés

📌**CONSEIL** Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez 70 g de riz par personne et 350 ml de bouillon plutôt que 375 ml. Le plat compte alors 583 kcal : 19 g de lipides, 77 g de glucides, 20 g de protéines et 5 g de fibres. Vous pouvez aussi utiliser tout le riz et en conserver une partie pour l'intégrer à une salade à midi, par exemple.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 06 | 2018