

## Paella au lapin et aux fruits de mer

Temps de préparation: 1 h. 10 min. · Niveau de difficulté: facile

### Portions

Ingrédients pour 4 / 5 personnes.

### Ingrédients

500 g Râble de lapin  
120 g Gambas  
250 g Calmars prêts à cuire  
450 g Poulpe prêt à cuire avec tête  
150 g Moules  
Une bonne poignée d'haricots verts frais  
2 pièce Artichauts  
1 pièce Gros poivron rouge  
1 pièce Oignon  
400 g Tomates charnues  
5 pièce Gousses d'ail épluchées  
6/7 brins de persil  
3 c.à.s. Paprika doux en poudre  
1 pincée Safran (filaments ou poudre)  
400 g Riz pour paella  
1 pincée Sel  
1 l Bouillon de poisson prêt à l'emploi  
4 c.à.s. Huile d'olive vierge extra

### Préparation

Une « paellera » ( poêle à paella) serait parfaite, sinon prenez une poêle grande et peu profonde.

Faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile végétale dans une poêle. Coupez le poivron rouge en lanières de l'épaisseur d'un doigt, faites-les frire vigoureusement dans l'huile chaude, puis retirez-les.

Pendant que les poivrons sont en train de frire, coupez le lapin en petits morceaux. Au lieu du lapin, vous pouvez également utiliser du poulet - de préférence la viande de la cuisse - ou du porc, même avec les os (cela lui donnera plus de saveur). Mettez la viande dans l'huile chaude.

Coupez les calmars en cubes et les tentacules de poulpe en lanières (la tête n'est pas utilisée), ajoutez-les à la viande dans la poêle. Assaisonnez avec 2-3 cuillères à soupe de poudre de paprika. Peler et couper l'oignon en petits dés et l'ajouter à la poêle à feu moyen avec 3 gousses d'ail grossièrement hachées.

À l'aide d'une râpe de cuisine grossière, râpez les tomates et ajoutez-les dans la casserole avec les autres ingrédients. La sauce tomate doit maintenant réduire un peu, en grillant. Utilisez une spatule de cuisson pour faire bouger le mélange, attention à ne rien brûler !

Nettoyez et coupez en deux les haricots, coupez en quatre ou en huit les cœurs d'artichauts, ajoutez-les à la poêle et remuez bien le tout.

Selon le goût et la situation du marché, vous pouvez également utiliser d'autres légumes. Les asperges et les petits pois se marient bien avec le poulet et les crevettes, les champignons frais ou les pois mange-tout avec les paellas à base de viande.

Maintenant, poussez les ingrédients déjà frits vers le bord extérieur de la poêle de sorte que le milieu reste libre. Ajoutez le riz et la poudre de safran (voir ci-dessous pour les fils de safran) au milieu de la poêle, faites griller, puis mélangez bien le tout et continuez à faire dorer brièvement en répartissant le mélange de riz uniformément sur toute la poêle.

Versez maintenant lentement le bouillon de poisson chaud (en retenant 4-5 cuillères à soupe) au centre de la casserole et réduisez le feu. Pour 100g de riz, il faut environ 250ml de bouillon. Le riz doit être recouvert du bouillon. En fait, la paella ne doit pas être remuée maintenant. Répartissez maintenant les crevettes et les moules par dessus le riz.

Hacher grossièrement l'ail restant, cueillir le persil, le gros sel et éventuellement les fils de safran dans un mortier ou un petit bol pour obtenir une pâte, ajouter 4-5 cuillères à soupe de bouillon chaud, mélanger le tout et répartir sur la paella.

Couvrez la casserole avec des essuie-tout et éteignez le feu.

Dans environ 10 minutes, le riz devrait avoir absorbé le liquide et la paella devrait être prête.

Cette version de la paella est servie à Majorque avec des lanières de poivrons verts crus, des quartiers de citron pour arroser l'assiette et des « allioli » faits maison.