

Paëlla de légumes



2X1 personnes • Moyen • Préparation 15 mn • Cuisson 30 mn



Ingrédients

- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 40 g d'oignon émincé finement
- ✓ 1 gousse d'ail, écrasée
- ✓ 50 g de céleri, finement coupé
- ✓ 25 g de poivron rouge, finement coupé
- ✓ 25 g de poivron jaune, finement coupé
- ✓ 90 g de courgette, finement coupée
- ✓ 100 g de **Riz Loprofin**
- ✓ 400 mL de bouillon de légumes
- ✓ 1 c. à café de paprika
- ✓ ½ cuillère à café de curcuma
- ✓ 2 c. à soupe de coulis de tomates
- ✓ 1 petite boîte de tomates concassées (250 g)
- ✓ 1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)
- ✓ 1 c. à soupe de persil frais, finement haché

Préparation

Dans une grande poêle, chauffer l'huile et faire frire l'oignon et l'ail pendant 2 à 3 mn.

Ajouter le céleri, les poivrons et la courgette. Faire cuire pendant 4 mn.

Ajouter le **Riz Loprofin**, le bouillon de légumes, les tomates concassées et le coulis de tomates. Tout en remuant, ajouter le curcuma, le paprika et le piment de Cayenne. Porter à ébullition, puis réduire le feu.

Laisser mijoter 20 à 25 mn jusqu'à ce que le riz soit tendre. Si le mélange est sec, ajouter un peu de bouillon ou d'eau.

Ajouter le persil avant de servir.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
318 kcal	4,1 g	107 mg	110 mg	31 mg	157 mg	149 mg	55 mg	
		5 1/3 parts	4 2/5 parts	3 parts	3 parts	6 parts		

Plats

