



## UN PEU D ESPAGNE DANS LA CUISINE UNE PAELLA de LVC

Vous me direz que vous connaissez la "paella", celle des "bodega d'importation" et je ne vous parle pas des "boîtes" avec étiquette avec torero :ça n'a rien à voir avec ce que vous pouvez faire chez vous. Même à l'improviste, même sans matériel "technique" et même si vous faites appel à vos boîtes" à vous rangées dans le "ricantou" , vous ferez toujours quelque chose de meilleur. Avec un rien d'imagination et d'amour vous pouvez réaliser une paella que vos copains n'oublieront pas de sitôt ... et qui sera bien plus fidèle à l'esprit des vraies paellas

Dès le au XVIIIe siècle dans la lagune de l'Albufera dans l'Horta de Valence ont cultivait le riz que la conquête arabe avait apportée . Les paysans avaient tout de suite adoptée cette céréale abondante donc bon marché Mais c'est on ne peut plus "neutre" de goût alors les "mamas" eurent vite fait de l'améliorer avec ?? les produits locaux . Aussitôt les oignons, les légumes, et, quand ils le pouvaient il l' "enrichissait" des produits de la basse-cour, voir des produits de la pêche pour la côte . On cuisinait le tout dans des poêles sur le feu de bois

Lorsqu' après la guerre civile, l'Espagne voulu développer le tourisme naissant, on dit que le Général Franco s'avisa que la paella, avec ses couleurs du drapeau espagnol (rouge des tomates et poivrons et du riz jauni de safran) était un parfait emblème du pays . Et le bas coût des ingrédients, la publicité, les tarifs bas de l'hôtellerie naissante de l'Espagne de l'époque ont fait le reste !

Dès 1920, un forgeron du village d'Alaquàs, Garcia Montoro qui fabriquait traditionnellement les plats de fer battu, s'avisa que la technique de repoussage lui permettait de fabriquer en un temps record les poêles de plus en plus grandes qu'on lui réclamait. Le "paellero" était né : il suffisait d'ajouter des "oreilles" pour pouvoir le transporter plus facilement

Et puis la cuisson au feu de bois si elle donne un parfum inimitable est contraignante. Aussi des bricoleurs (puis les industriels) découvrirent qu'un réchaud à gaz portatif serait plus pratique .

Aussi maintenant vous pouvez vous offrir pour pas cher un "kit" de cuisson à paella . Ils valent guère ...que leur petit prix. Mais c'est sûr que ça ne vaudra jamais le premier paellero que j'ai acheté en Espagne il y a 50 ans ... et que j'utilise toujours ... quand nous sommes assez nombreux

Sans ces "TRUKFÉPOUR" vous pourrez réaliser quand même une délicieuse paella ... sauf d'avoir quand même un plat métallique suffisamment grand en fonction du nombre de convives !!

### NOTES GÉNÉRALES

Le corps gras utilisé est IMPÉRATIVEMENT de l'huile d'olives . C'est un plat espagnol et en Espagne, l'huile d'olives pour la paella c'est comme le beurre pour la sole en Normandie ou le blanc de bœuf pour les frites belges!

La paella toute simple est devenue un genre de "fourre-tout" où cohabitent des produits les plus variés . Nous ne retiendrons que trois d'entre elles

celle aux légumes , éventuellement aux produits de la basses cour (valencienne)  
celle aux fruits de mer (marisco)  
la "mixta" avec plein de bonnes choses

Commençons par la plus traditionnelle , la plus simple et la "mère" des paellas

**PAELLA VALENCIENNE** ou "**CAMPESINA**"

paella de Valence ou Paysanne

**T.S.V.P ---->>**

## PAELLA VALENCIENNE ou "CAMPESINA" paella de Valence ou Paysanne

Cette paella est la plus traditionnelle puisqu'elle utilise essentiellement les produits agricoles basiques, même si possible que des produits locaux, de votre jardin si vous pouvez, du marché ou de l'épicerie de votre village, au minimum des légumes de saison et produits simples :

### DU RIZ (NOTE A)

tomates hachées finement ou purée de tomates  
et/ou "garrofons" (gros haricots en grains ) étuvés  
et/ou des poivrons(verts ou rouges ou les deux)  
et/ou oignons frais

huile d'olives (toujours!)

et/ou "ferraduras"(haricots verts) et/ou  
ou "tavelles" (haricots frais en grain),  
et/ou petits artichauts (type poivrade)  
de l'ail si possible frais selon vos goûts

Les viandes utilisées ne peuvent être que de basse-cour (poulet, lapin, et/ou canard) :

Prévoyez du bouillon de légumes chaud (NOTE B) c'est meilleur que de l'eau  
+ les "épices mode LVC" voir : (NOTE C) "

N B : On sert souvent la paella avec des quartiers d'agrumes (citron mais aussi orange surtout avec le lapin) .  
Chacun usera selon ses goûts du jus sur son assiette

### MÉTHODES :

Deux écoles :

1 / Les ingrédients sont ajoutés au fur et à mesure de la cuisson et les parfums s'harmonisent au mieux . Méthode classique, mais inconvénient : si un des éléments ne cuit pas dans un délai "normal" (par exemple "FAYOKIVEUPAKUIR") on trouvera à la fin des haricots pas cuits sous la dent dans un ensemble "à point" et moelleux et ce sera désagréable

2 / Certains éléments sont préparés à part, puis mélangés avant la fin de la cuisson qui va "harmoniser" les saveurs . C'est une méthode "prudente" et que je préfère lorsque j'utilise des produits moins habituels ... ou dont je ne suis pas sûre de la "jeunesse" . C'est cette méthode que je vous détaille

### CUISSON DE LA PAELLA

Si vous utilisez des viandes (poulet, lapin, et/ou canard) : les morceaux seront coupés pas trop gros et aussi réguliers que possible pour une cuisson régulière . Vous les ferez "saisir" dans un peu de bonne huile d'olives . A mi\_cuisson, vous mettrez les morceaux de viande de côté au chaud et vous jetterez le gras de la poêle . Vous en laisserez juste assez pour y faire revenir le riz (étape (1) ci-dessous en suivant

(1) Dans l'huile d'olive brûlante on verse "en pluie" le riz et on tourne vivement : le riz devient d'abord transparent puis il commence à "re-blanchir" . On tourne encore pour avoir un ensemble uniforme de couleur (donc de cuisson mais ne pas laisser de grains trop griller !!) A ce moment versez votre préparation (2) en dessous

(2) Vous avez fait revenir oignons frais et l'ail (si possible frais ;c'est plus fin) coupés en petits cubes avec un peu d'huile et dès que l'oignon commence à devenir transparent , ajoutez vos morceaux de petits artichauts (type poivrade très jeunes et tendres) coupés en lamelles, puis les morceaux de poivrons (verts ou rouges ou les deux)? + et/ou les "ferraduras"(haricots verts) coupés en morceaux + et/ou les "garrofons" (gros haricots en grains étuvés (moitié cuits car ainsi vous ne risquez pas des différences de cuisson ) ou des "tavelles" (fayots frais en grain), puis lorsque votre garniture commencera à dorer verser le tout (sauf l'huile de cuisson) dans la préparation (1)

T.S.V.P ---->

**(3)** Lorsque la préparation des "verdures" est prête, ajoutez les viandes Laissez remonter la température . Assaisonnez largement de votre mélange d'épices (**NOTE C**) puis arrosez partout avec tout le bouillon chaud. Voir [fiche bouillons de LVC](#) Et vous baissez le feu .

Touillez vivement en soulevant pour tout bien mélanger et répartir les ingrédients partout .

Arrangez les éventuels éléments de décor

A partir de ce moment couvrez d'un couvercle et NE TOUCHEZ PLUS RIEN . Ça va "gourgouler" jusqu'à l'évaporation idoine lorsque tout sera cuit

Vous ajoutez quelques quartiers d'agrumes pour la présentation et à table !!!

## NOTES TECHNIQUES

**(NOTE A)** On préfère généralement le riz "rond" dans les versions avec ajout de bouillon au fur et à mesure de la cuisson mais le "long" est meilleur dans la méthode où il est préalablement doré .Choisissez

**(NOTE B)** Du bouillon de légumes [fiche bouillons de LVC](#) sera plus parfumé que l'eau de toute évidence et apportera un petit plus à votre cuisinée. Bien sûr à défaut utilisez un "cube" : il en existe des "sans sel" dans certains magasins spécialisés

**(NOTE C)** Les épices à paella mode LVC : vous trouverez dans le commerce du "Spigol" ou autre "riz d'or" qui contiennent entre autre du sel .... et très très peu de safran . On le comprends puisque le safran est l'épice la plus chère du monde !

Il est indispensable mais vous pouvez le remplacer PARTIELLEMENT pour alléger le coût de votre cuisinée. Donc vous allez le remplacer par une poudre "Perlimpimpin spéciale paella"... et autres plats ibériques

Vous mélangerez :

du curcuma (>couleur!), + du "piquant" de LVC (plus ou moins : ce sera plus ou moins "piquant") + de la poudre de poivron fumé séché (du "pimenton de la Vera" sera parfait)

+ Vous pouvez utiliser des pétales d'œilletts d'Inde séchés (qui seront plus faciles à "manipuler" sous forme de poudre. Pour ce faire utilisez un de vos "[moulins de LVC](#)") ,

+ si vous en avez mis de côté et séchés en saison, vous utiliserez des pistils d'hémérocalle , en filament ils seront parfaits

Au goût, ajoutez un peu de votre poudre d'herbes séchées

Puis en fin de cuisson : vous ajouterez des filaments de VRAI safran (voyez la fiche "[L'ORGUE A EPICES](#)") . Dose ?? facile 1 à 2 par convive maximum



## VOIR LES NOTES DIÉTÉTIQUES EN FIN DE FICHE

Continuons avec une Paella plus "méditerranéenne" puisqu'elle est née sur la côte, vers Ifach, du temps où ils y avaient plus de poissons dans les filets des pêcheurs qu'aujourd'hui de "mangeoires pour touristes" . Essayez donc la

## PAELLA MARISCO

## PAELLA MARISCO

Une "paella de la mer " avec une prééminence de coquillages car les femmes les ramassaient sur le rivage pendant que les hommes étaient en mer. On y ajoutait avec plaisir des céphalopodes (calamars, encornets, pieuvres etc ...), des crustacés (crabes, cigales de mer etc ..) ou bien sûr quelques morceaux de poissons fermes selon les bonheurs de la pêche

### INGRÉDIENTS :

DU RIZ (**NOTE A**) un petit verre à moutarde de riz par convive  
de l'huile d'olive (obligatoire) tomates roma de préférence  
des poivrons rouges et verts en lanières petits pois frais (**NOTE D**)  
des fèves fraîches écosées en saison des "cocos" verts "en galopins"  
gousses d'ail au goût de l'oignon en quantité idoine  
du "boulhon" de légumes LVC (**NOTE B**) au dessus épices mode LVC: (**NOTE C**) au dessus petits  
des coquillages ((selon marché) des "chipirones", encornets (selon marché)  
des crustacés (selon marché) des morceaux de lotte  
des moules de bouchot pour le bon goût + des "espagnoles" très grosses pour le décor  
des crevettes moyennes + des grosses de décor ou gambas entières  
citrons (note 5) non traités (décor et pour assaisonnement par convive)

### CUISSON DE LA PAELLA

Choisissons la solution de la vieille chouette

Truc 1 : Si parmi vos coquillages il y a des coques n'oubliez pas de les faire se vider de leur sable sous un filet d'eau plusieurs heures si nécessaire. Dans tous les cas rincez tous les coquillages en les brassant vivement dans l'eau courante. Pour les moules, prenez des "bouchots", elles sont meilleures. Même si elles vous sont vendues "prêtes à l'emploi" c'est une bonne précaution de les rincer quand même . Je vous conseille de faire ouvrir les coquillages dans une casserole sur le feu (ou dans une jatte au micro-onde, c'est plus vite fait) . C'est plus pratique pour les et décoquillez-les pour ne mettre que la chair des coquillages dans la paella : les coquilles tiendront moins de place et surtout vous serez sûr de ne pas avoir de sable, ... ou un mauvais coquillage

Truc 2 : Si vous utilisez des crustacés frais "endormez-les" dans votre congélateur pour qu'ils ne risquent pas de s'agiter dans le jus et de, non seulement bousculer votre cuisinée, mais en plus vous risqueriez éclaboussures ... et des brûlures !

### "MONTAGE" DE LA PAELLA

(1) Dans de l'huile d'olive brûlante on verse "en pluie" le riz et on tourne vivement : le riz devient d'abord transparent puis il commence à "re-blanchir" . On tourne encore pour avoir un ensemble uniforme de couleur (donc de cuisson mais ne pas laisser trop de grains griller !!)

A ce moment versez votre préparation (2) en dessous ↓

(2) Vous avez fait revenir oignons frais et l'ail (si possible frais (c'est meilleur à la saison) coupés en petits cubes dans un peu d'huile d'olives et dès que l'oignon commence à devenir transparent , ajoutez vos morceaux de poivrons coupés en lanières, les petits pois (**NOTE D**) , les fèves fraîches écosées en saison (voir des congelées ébouillantées et soigneusement égouttées hors saison) , puis les haricots verts plats dit "coco" coupés en "galopins" (en biais ce qui fait des petits losanges verts ) puis lorsque votre garniture commencera à dorer verser le tout (sauf l'huile de cuisson) dans la préparation (1)

T.S.V.P ---->>

**(3)** Faites revenir toujours dans un un peu d’huile d’olives vos crustacés puis les “chipirones” (pour les gros , les coupez en morceaux réguliers) et faites les “sauter” rapidement puis verser le tout SANS HUILE DE CUISSON dans le mélange . **(1) + (2)**,

**(4)** Lorsque la préparation **(3)** a rejoint le mélange des **(1) + (2)**, Ajoutez les coquillages dé coquillés (et éventuellement leur jus filtré avec soin) Laissez remonter la température . Assaisonnez largement de votre mélange **(NOTE C)** Touillez vivement pour tout bien mélanger et répartir les ingrédients partout . Puis arrosez partout avec tout le [bouillon chaud](#). Et vous baissez le feu le temps d’ajouter éventuellement quelques jolies crevettes ou gambas .

Les crevettes ou gambas seront “plantées” le rostre dans le riz pour que leurs queues forment de jolies boucles roses . Vous pouvez aussi ajouter quelques moules d’Espagne posées à la verticale : elles s’ouvriront sous le couvercle dont vous allez les [couvrir](#), en de jolis éventails .

## NOTES TECHNIQUES

**(NOTE A)** On préfère généralement le riz “rond” dans les versions avec ajout de bouillon au fur et à mesure de la cuisson mais je préfère le “long” qui dore mieux dans la méthode

**(NOTE B)** Du bouillon de légumes, voir du court bouillon de poissons (voir la fiche [fiche bouillons de LVC](#)) . Ce sera plus parfumé que l’eau de toute évidence et apportera un petit plus à votre cuisinée . Bien sûr à défaut utilisez un “cube” : il en existe des “sans sel” dans certains magasins spécialisés

**(NOTE C)** Les épices à paella mode LVC : **[voir le détail dans la “paella campesta” au dessus](#)**

**(NOTE D)** Les petits pois seront frais en saison c’est le summum mais en hiver vous pouvez utiliser des fèves congelées que vous ébouillanerez et utiliserez plus tard car elles seront ainsi déjà pré-cuites

Il nous reste à évoquer , voir à préparer une “Paella mixta” que vous trouverez sur la page suivante

## PAELLA MIXTA

Une "paella de la mer et de la terre" un retour en arrière aux sources ?? Non mais plutôt une "adaptation" à la mode du temps avec une généralisation des approvisionnements (crabes, cigales de mer etc ..) et bien sûr quelques morceaux de poissons fermes selon les bonheurs de la pêche

### INGRÉDIENTS :

Les "ingrédients" que je vous cite peuvent tous rentrer dans une paella mixta" mais on ne les trouve pas tous chaque fois ... même si les "touristes" les attendent ... En fait on y trouve ce qu'on trouve au marché et de nos jours au super marché au rayon congelé! : De là viendrait, disent les mauvaises langues, la fameuse formule : "on y trouve, ce qu'on y apporte, comme dans une auberge espagnole". C'est rien que des "menteries"

DU RIZ (**NOTE A**) un petit verre à moutarde de riz par convive  
de l'huile d'olive (obligatoire) tomates roma de préférence  
des poivrons rouges et verts en lanières petits pois frais (**NOTE D**)  
des fèves fraîches écosées en saison des "cocos" verts "en galopins"  
gousses d'ail au goût de l'oignon en quantité idoine  
du "boulhon" de légumes LVC (**NOTE B**) au dessus épices mode LVC: (**NOTE C**) au dessus petits  
des coquillages ((selon marché) des "chipirones", encornets (selon marché)  
ou des encornets , seiches (selon marché) des morceaux de lotte  
des crustacés (avec de préférence des cigales de mer qu'on pêche sur les côtes méditerranéennes)  
des moules de bouchot pour le bon goût + des "espagnoles" très grosses pour le décor  
des crevettes moyennes + des grosses de décor ou gambas entières  
des morceaux de poulet et et /ou de lapin (très estimé en Espagne)  
Et du "cerdo" (cochon) : du jambon (ramon) , lards à griller (chicharones), du chorizo (fort ou non ... ou les deux) etc...

citrons ou orange (note 5) non traités (décor et pour assaisonnement par convive)

Forcément vu le grand nombre d'éléments que comprends la "paella mixa" il vaut mieux prévoir des cuissons séparées puis un "montage" du tout avant une cuisson finale

### CUISSON DES ÉLÉMENT DE LA PAELLA

Choisissons la solution de la vieille chouette

Si parmi vos coquillages il y a des coquilles n'oubliez pas de les faire se vider de leur sable sous un filet d'eau plusieurs heures . Dans tous les cas rincez tous les coquillages en les brassant vivement dans l'eau courante, même si les moules( prenez des "bouchots", elles sont meilleures)vous ont été vendues "prêtes à l'emploi" c'est une bonne précaution . Je vous conseille de les faire ouvrir dans une casserole sur le feu (ou dans une jatte au micro-onde, c'est plus vite fait) et décoquillez-les pour ne mettre que la chair des coquillages dans la paella

Si vous utilisez des crustacés frais "endormez-les"dans votre congélateur pour qu'ils ne risquent pas de s'agiter dans le jus et de, non seulement bousculer votre cuisinée, mais en plus vous risqueriez les éclaboussures ... et les brûlures !

Passons à la CUISSON

T.S.V.P ---->

(1) Faites revenir vos viandes par ordre de dureté de la chair afin que vos divers éléments aient un même degré de pré-cuisson . Si vous utilisez du canard mettez le en premier , puis le lapin (surtout si c'est un "vrai") . Ajoutez ensuite le poulet qui est le plus rapide à la cuisson.

N B :Si vous utilisez du porc (échine, voir lards etc ... comme le cochon doit être cuit à coeur et qu'il est plus long que les autres ingrédients faites le revenir plus longtemps avant .

(2) Dans de l'huile d'olive brûlante on verse "en pluie" le riz et on tourne vivement : le riz devient d'abord transparent puis il commence à "re-blanchir" . On tourne encore pour avoir un ensemble uniforme de couleur (donc de cuisson mais ne pas laisser de grains griller !!) A ce moment versez votre préparation (2) en dessous ↓

(3) Vous avez fait revenir oignons frais et l'ail (si possible frais car c'est plus goûteux) coupés en petits cubes dans un peu d'huile d'olives et dès que l'oignon commence à devenir transparent , ajoutez vos morceaux de poivrons coupés en lanières, les petits pois (NOTE D) , les fèves fraîches écosées en saison (voir des congelées ébouillantées et soigneusement égouttées) , puis les haricots verts plats dit "coco" coupés en "galopins" (en biais ce qui fait des petits losanges verts ) puis lorsque votre garniture commencera à dorer verser le tout (sauf l'huile de cuisson) dans la préparation (1)

(4) Sur la photos je leur ai ajouté de la bonite, du thon blanc (c'est pas local mais ce jour là mon poissonnier venait d'en recevoir et j'en ai profité) + de la saumonette en tronçons . Ce sont là des poissons bien méditerranéens donc "bien à leur place"

Répartissez vos morceaux mi cuits sur le riz et les légumes en alternant les ingrédients : ainsi lors que vous servirez chaque convive aura un peu de tout Mettez maintenant vos tranches de charcuteries (dorées dans la poêle ou non au choix) mais vous pouvez réserver pour le décor



(5) Faites revenir toujours dans un un peu d'huile d'olives les "chipirones" (pour les gros , les coupez en morceaux réguliers) et faites les "sauter" rapidement . Puis répartissez harmonieusement le tout SANS HUILE DE CUISSON sur le paellero

(6) Lorsque la préparation (5) a été complétée les préparations précédentes, Laissez remonter la température .

Si vous en utilisez ajoutez les cigales et les crabes ou autres crustacés (qui cuisent très vite) ajoutez-les maintenant .

Assaisonnez largement de votre mélange (NOTE C) Puis arrosez partout avec tout le bouillon chaud à couvert [fiche bouillons de LVC](#) Touillez délicatement pour tout bien mélanger et répartir les ingrédients partout .

Le temps d'ajouter éventuellement quelques jolies crevettes ou gambas. Elles seront "plantées" le rostre dans le riz pour que leurs queues forment de jolies boucles roses .

Vous pouvez aussi ajouter quelques moules d'Espagne posées à la verticale : elles s'ouvriront sous le couvercle dont vous allez les couvrir, en de jolis éventails .

Et vous baissez le feu

:: la paella est cuite quand le riz a suffisamment absorbé le bouillon et qu'il est à point



## NOTES TECHNIQUES

**(NOTE A)** On préfère généralement le riz "rond" dans les versions avec ajout de bouillon au fur et à mesure de la cuisson mais je préfère le riz "long" qui dore mieux dans cette méthode et reste un peu croquant

**(NOTE B)** Du bouillon de légumes, voir du court bouillon de poissons (voir [fiche bouillons de LVC](#) ). Ce sera plus parfumé que l'eau de toute évidence et apportera un petit plus à votre cuisinée . Bien sûr à défaut utilisez un "cube" : il en existe des "sans sel" dans certains magasins spécialisés

**(NOTE C)** Les épices à paella mode LVC : **voir le détail dans la "paella campesta"** au dessus sur la fiche de la première paella

**(NOTE D)** Les petits pois seront frais en saison c'est le summum mais en hiver vous pouvez utiliser des produits (petits pois et fèves) congelées . Vous le ébouillanerez presque à la fin car elles seront ainsi déjà "pré-cuites "



## QUELQUES IDÉES

### NOTES DIÉTÉTIQUES

**"Sans gluten"** ps de gluten dans le riz et si vous faites attention à n'utiliser que nos épices à nous T.V.B

**"Sans sel"**: il y en a quand même dans vos fruits de mer et surtout dans les moules qui rendent leur eau dans la sauce en fin de cuisson certes mais nous n'en avons pas ajouté . Tenez en compte mais ce n'est quand même mais ce n'est pas dramatique

**"Sans sucre"** c'est vrai que le riz c'est 28 % de glucides certes et un I G de 56 c'est donc beaucoup pour vous .

Mais avec tout ce que vous avez mis avec dans la paella, si vous le laissez dans le plat ou au bord de l'assiette (si vous êtes invité, cachez le sous les coquilles vides) peut-être que ce ne sera pas trop grave si votre régime n'est pas trop stricte . De toutes façons faites votre calcul avant et tenez-en compte

Un truc : Si vous n'êtes pas sous AVK : utilisez du chou fleur bien blanc que vous passez à la moulinette pas trop fine : ça vous fera presque des grains de riz que vous "bouléguerez" avec votre poudre de Perlimpimpin. Montez votre paella avec le chou en guise de riz : Attention tout le reste sera déjà prêt lorsque vous "montez" votre "faux riz" car il va cuire hyper vite dans la sauce . Préparez le décor de charcuteries et de crustacés, couvrez quelques minutes sous le couvercle ; Laissez quelques instants les goûts se mêler avant de servir brûlant

Viandes et poissons ainsi que crustacés et coquillages et même charcuteries sont eux sans danger pour vous .

**"Sans gras"**? Tournez la page s'il vous plaît

T.S.V.P ---->>



**“Sans gras”?**

Bien sûr vous “oubliez” les charcuteries car là ce serait trop dangereux

Faites mariner dans les épices des morceaux de poulet et par exemple des morceaux d’escalope de veau, des ailerons de dinde ou des morceaux de lapin .

Puis vous les faites cuire séparément dans peu de bon bouillon très parfumé avec un bon bouquet garni. .  
Mettez les morceaux de viande de côté au chaud .

De même, faites cuire dans une cocotte micro-onde les condiments (ail, oignon(s), blancs de poireaux) avec quelques gouttes d’eau

L’ensemble des légumes cuiront dans le panier à vapeur d’un couscoussier. Si vous n’en avez pas mettez les légumes dans des sacs de toile”suspendus” au dessus du bouillon des viandes

De même faites ouvrir les coquillages que vous voulez utiliser au dessus du couscoussier . Voir tout bêtement dans le micro-onde : surveillez ils ne s’ouvrent pas tous à la même vitesse et si vous attendiez qu’ils soient tous ouverts ils y en aurait une grande partie de carbonisés !

Certes, pour le goût, il voudrait mieux si possible faire revenir le riz dans un tout petit peu de bonne huile d’olives avant de tout mélanger vos ingrédients et de le couvrir de bouillon et de finir la cuisson selon la recette. Il y aurait quand même pas beaucoup de corps gras

Mais si cela doit vous rendre malade, faites cuire le riz à l’eau , mélangez les ingrédients , épicez et couvrez de bouillon . Préparez le décor de crevettes, gambas, moules etc ... Fermez soigneusement le couvercle (kivaofour) et enfournez dans un four chaud jusqu’à l’ouverture des moules et servez brûlant

Bien sûr c’est pas pareil

Mais vous connaissez ma formule

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A !!**