

Hagen Gnote

LIVRET DE
RECETTES
N° 57

Hagen Gnote

Cuisiner et savourer en fin gourmet

Paella

Un plat aux multiples variations

HAGEN GROTE – INFOS UTILES PAELLA VALENCIANA, L'ORIGINALE

La culture du riz est arrivée en Espagne dès le 10^e siècle, avec les conquêtes arabes. Mais ce n'est qu'à partir de 1600 que sa culture a pris de l'importance dans les zones humides d'eau douce au sud de Valence. Depuis lors, la paella (paella = poêle en espagnol) s'est répandue dans tout le pays, devenant le plat de riz simple des paysans et des pêcheurs pour devenir aujourd'hui le plat national espagnol.

Il existe peu de variantes de la recette originale de la paella valencienne. Toutefois, la préparation est toujours identique, seuls quelques ingrédients varient légèrement. On y met parfois un peu de viande de lapin ou des artichauts frais. Ou encore des escargots, que l'on ne trouve que rarement chez nous et qui peuvent être ignorés sans problème. Le riz bomba à paella espagnol original est toutefois indispensable. Sa principale zone de culture se trouve dans la réserve naturelle de l'Albufera, près de la côte, sur un lac d'eau douce à 12 km au sud de Valence. Le riz bomba est une variété de riz ronde, de couleur nacrée, qui a la capacité particulière de bien absorber le goût et les arômes des ingrédients lors de la préparation, tout en conservant une granulométrie agréable lors du gonflement.

Ce repas familial n'est préparé qu'à l'heure du déjeuner, car une paella serait trop lourde à l'heure typique du dîner espagnol, à 22 heures. Elle est préparée exclusivement par les hommes de la famille. Au lieu du traditionnel feu de bois, on utilise aujourd'hui le plus souvent un simple réchaud à gaz circulaire en plein air. Il est important d'utiliser une poêle à paella plate en fer et de grand diamètre pour que le liquide puisse s'évaporer de manière optimale.

Le goût original et authentique de la paella ne peut toutefois être obtenu que sur un feu de bois ouvert. Pour cette cuisson traditionnelle, on utilise un trépied en fer sur lequel repose la poêle à paella ainsi que du bois de chauffage bien disposé. En déplaçant les bûches ou les braises, on peut facilement contrôler la chaleur. La vapeur d'eau qui s'élève de la poêle est toutefois déterminante pour le goût. Dans ce type de préparation, elle se combine avec les fines particules de fumée du feu de bois, dont certaines retombent dans la paella. C'est ce goût discret de fumée qui donne à la paella sa saveur authentique..



PAELLA VALENCIANA

Recette originale de la paella valencienne

Ingrédients pour 6-8 personnes

800 g de poulet
800 g de lapin
Sel
100 ml d'huile d'olive vierge extra
400 g de haricots tavella (blancs, jeunes graines de haricots verts)
150 g de haricots ferradura (haricots verts)
3 gousses d'ail, hachées
1 grosse tomate
½ c. à soupe de paprika
1 branche de romarin
12 escargots
400 g de riz rond pour paella (arroz bomba)
1 g de filaments de safran

De plus

1 grande poêle à paella plate
Quartiers de citron

Préparation

1 Découper le poulet et le lapin (avec les os) en morceaux réguliers. Saler et faire revenir vivement dans l'huile d'olive dans la poêle à paella. Ajouter les légumes et les faire revenir brièvement avec la viande. Ajouter la tomate râpée (ou hachée très finement), le paprika, le romarin, les escargots et 1,2 l d'eau bouillante. Laisser cuire à feu vif pendant 10 minutes.

2 Répartir le riz avec les filaments de safran dans la poêle. Ne plus remuer la paella à ce moment-là et la faire cuire à feu vif pendant 8 minutes. Baisser un peu le feu et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 minutes supplémentaires.

Finition et dressage

Retirer la poêle du feu, couvrir et laisser reposer 5 minutes. Une croûte de riz, le « socarrat », doit se former au fond de la poêle lors de cette préparation. Cette croûte est particulièrement appréciée par les amateurs de ce repas rustique. Servir la paella dans la poêle, garnie de quartiers de citron.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Huile d'olive vierge extra CA'N VEY

Arômes fruités intenses
750 ml
Réf. 981H06
21,95 €
(29,27 € /l)



Riz Bomba

1 kg, la taille des grains double à la cuisson
Réf. 502Y03
9,95 €



Poêle à paella

Ø 46 cm, Compatible tous feux, y compris au gaz
Réf. 321S02XL
39,95 €



PAELLA DE PÂTES « FIDEUÀ »

Ingrédients pour 4 personnes

4 grosses crevettes
200 g de filet de lotte,
sans peau ni arêtes
200 g de calamars
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon
2 gousses d'ail
½ poivron vert
1 poivron rouge
3 tomates bien mûres
Piment d'Espelette
Sel, poivre
600 ml de fumet de poisson
ou d'eau
250 g de pâtes très fines
(p. ex. spaghetti)

De plus

1 citron

Préparation

1 Décortiquer les crevettes et retirer le boyau situé sur le dos. Couper le filet de lotte en cubes de 2-3 cm et le calamar en anneaux. Faire chauffer l'huile d'olive à feu vif dans une grande poêle. Faire d'abord revenir les queues de crevettes pendant 2 minutes de chaque côté et les retirer de la poêle. Faire revenir les cubes de lotte un par un dans la poêle pendant 3 minutes, puis les anneaux de calamars pendant 6 minutes. Réserver le poisson et les fruits de mer, à couvert.

2 Éplucher l'oignon et les gousses d'ail et les couper en petits dés. Couper les pédoncules des poivrons. Retirer les cloisons ainsi que les pépins et diviser la chair en cubes de 2 cm. Faire revenir dans une poêle les légumes dans l'huile d'olive à feu moyen sans coloration. Ajouter ensuite les tomates aux légumes, râpées ou finement hachées, et faire réduire jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Assaisonner avec du piment d'Espelette, un peu de sel (le fumet contient déjà du sel) et du poivre.

3 Porter le fumet à ébullition et casser les pâtes en morceaux de 3 cm de long. Incorporer les pâtes, la lotte et le calamar aux légumes dans la poêle et ajouter le bouillon chaud. Faire réduire à feu vif pendant environ 8 minutes. Dès que le bouillon est presque évaporé, disposer les crevettes de manière décorative sur la fideuà. Faire gratiner pendant 5 minutes dans le four préchauffé à la température la plus élevée possible et en allumant le grill.

Finition et dressage

Garnir de quartiers de citron et servir dans la poêle à paella.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Véritable piment d'Espelette
40 g, spécialité de piment
Réf. 028U14
13,95 €
(348,80 €/kg)



**Ensemble épluche-ail +
presse-ail**
Des petits cubes
rapidement, sans
les écraser
Réf. 001U09
16,95 €



Consommé de poisson
1 bocal de 720 ml
Réf. 306G04
8,95 €
(12,43 €/l)



PAELLA VÉGÉTARIENNE « PAELLA DE VERDURAS »

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon
2 gousses d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
½ piment rouge
2 tomates mûres
1 poivron rouge
2 poivrons verts pointus
300 g de riz rond pour paella (arroz bomba, ou riz pour risotto)
900 ml de bouillon de légumes
150 haricots verts
100 g de petits pois surgelés
1 g de filaments de safran
Sel, poivre

De plus

1 citron

Préparation

1 Faire revenir l'oignon épluché et les gousses d'ail finement hachées dans l'huile d'olive sans les faire brunir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Épépiner la moitié du piment, le hacher finement et l'ajouter. Retirer le pédoncule des tomates, les râper ou les hacher très finement. Les ajouter à la poêle et les faire réduire quelques minutes. Couper en deux le poivron rouge, retirer le pédoncule, les graines et les membranes. Le couper encore une fois en deux et ajouter les morceaux coupés transversalement en fines lamelles de 1 cm dans la poêle. Faire revenir pendant 3 minutes. Retirer la tige du poivron vert, le couper en deux, l'épépiner et couper les moitiés transversalement en morceaux de 3 cm de largeur.

2 Incorporer les poivrons verts et le riz, puis verser le bouillon de légumes bouillant. Faire cuire à feu vif pendant 10 minutes. Répartir les haricots, les petits pois et les filaments de safran sur la paella. Saler légèrement (le bouillon de légumes contient déjà du sel) et poivrer. Ne plus remuer et terminer la cuisson en 8 minutes à feu réduit. Si la paella devient trop sèche, ajouter un peu de liquide.

Finition et dressage

Retirer la paella du feu, la couvrir et la laisser reposer 5 minutes. Servir dans la poêle, garnie de quartiers de citron.

RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Fond de légumes

Lot de 3 verres identiques à 200 ml
Réf. 15U01
11,95 € (19,92 €/l)



Riz Bomba

1 kg, la taille des grains double à la cuisson
Réf. 502Y03
9,95 €



Poêle à paella

Ø 46 cm, compatible tous feux, y compris au gaz
Réf. 321S02XL
34,95 €



PAELLA AU CHORIZO « ARROZ CON CHORIZO »

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de chorizo
2 poivrons rouges
1 poivron jaune
3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 oignon
2 gousses d'ail
300 g de riz rond pour paella (arroz bomba)
100 ml de vin blanc
800 ml de bouillon de volaille
1 g de safran
Sel, poivre

De plus

1 grande poêle plate
1 citron

Préparation

1 Retirer la peau du chorizo et le couper en petits dés. Couper les poivrons en deux, puis en quatre et retirer tige, graines et cloisons. Couper les morceaux transversalement en lanières de 1 cm. Dans une grande poêle, faire revenir dans l'huile d'olive le chorizo et le poivron. Ajouter l'oignon et l'ail finement hachés et les faire blondir sans coloration.

2 Incorporer le riz, faire revenir légèrement et déglacer avec le vin blanc. Dès que le vin s'est évaporé, ajouter le bouillon de volaille préalablement chauffé. Faire cuire à feu moyen pendant 18 minutes sans remuer. 6 minutes avant la fin de la cuisson, répartir les filaments de safran sur l'arroz. Si le riz devient trop sec avant d'être complètement cuit, ajouter un peu de bouillon chaud. Saler et poivrer.

Finition et dressage

Retirer la paella au chorizo du feu et la laisser reposer 5 minutes à couvert. Pour servir directement dans la poêle, décorer avec des quartiers de citron et arroser d'un peu de jus de citron.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Chorizo raffiné Duroc

560 g (2 x 280 g)
Le célèbre saucisson d'Espagne
Réf. 481K01
16,95 €
(30,27 €/kg)



Safran en filaments

Très aromatique et de couleur intense
1 g
Réf. 22H01
10,95 €



Fond de poulet

Lot de 3 verres identiques à 200 ml
Réf. 05H05
11,95 €
(19,92 €/l)



PAELLA NOIRE « ARROZ NEGRO »

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de seiche, surgelée
3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 oignon
2 poivrons verts pointus
1 grosse tomate
900 ml de fumet de poisson
8 g d'encre de seiche prête à l'emploi en sachets
300 g de riz rond pour paella (arroz bomba)
1 verre de vin blanc
3 gousses d'ail
Sel, poivre

De plus

1 grande poêle à paella plate
1 bouquet de persil plat
2 citrons

Préparation

1 Décongeler la seiche surgelée et la laver soigneusement. Frotter les petits morceaux de chitine des ventouses des tentacules et retirer le bec qui se trouve au milieu des tentacules. Découper les tentacules. Diviser le corps de la seiche dans le sens de la longueur et le couper transversalement en bandes de 5 mm de large. Saisir vivement tous les morceaux de seiche dans l'huile d'olive à feu vif pendant 8 minutes.

2 Hacher l'oignon. Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper transversalement en lanières. Ajouter les dés d'oignon et les lanières de poivron à la seiche et faire revenir à feu réduit pendant 4 minutes sans brunir. Retirer le pédoncule de la tomate et la couper en deux transversalement, en extraire le jus et les pépins et couper la chair en petits dés. Ajouter les dés de tomate dans la poêle et faire réduire encore 2 minutes.

3 Porter le fumet de poisson à ébullition et y incorporer l'encre de seiche des sachets. Ajouter le riz dans la poêle et le faire blondir en remuant avec une cuillère en bois. Mouiller avec le vin blanc et ajouter les gousses d'ail émincées. Dès que le vin s'est évaporé, verser le fumet de poisson noir chaud tout en remuant. Le temps de cuisson est de 18 minutes. Saler et poivrer 5 minutes avant la fin de la cuisson. Contrairement au risotto, la paella noire n'est pas remuée pendant la cuisson et l'évaporation plus importante dans la poêle à paella plate lui donne la consistance semi-sèche souhaitée. Si l'arroz devient trop sec, ajouter un peu de liquide bouillant.

Finition et dressage

Retirer la paella noire du feu et la laisser reposer 5 minutes à couvert. Parsemer de persil et arroser avec le jus d'un citron. Servir dans la poêle, garni de quartiers de citron.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. [UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :](#)

Vin blanc CAN VEY

6 bouteilles de 0,75 l, 12,5 % Vol.
Réf. 500D09
49,95 €
(11,10 €/l)



Riz Bomba

1 kg, la taille des grains double à la cuisson
Réf. 502Y03
9,95 €



Poêle à paella

Ø 46 cm, compatible tous feux, y compris au gaz
Réf. 321S02XL
34,95 €



PAELLA DE FRUITS DE MER « PAELLA DE MARISCOS »

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron rouge
3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1 gros oignon
3 gousses d'ail
2 poivrons verts pointus
3 tomates mûres
800 g de fruits de mer mélangés, surgelés
300 g de riz rond pour paella (arroz bomba)
1 g de filaments de safran
1 bouquet de persil plat
800 ml de bouillon de poisson ou de légumes
Sel, poivre

De plus

2 citrons
Persil

Préparation

1 Couper le poivron rouge en deux et retirer la tige. Retirer les graines ainsi que les cloisons et couper en cubes. Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Hacher finement l'oignon et les gousses d'ail, les ajouter aux dés de poivron et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Couper les poivrons verts en deux. Retirer les tiges et les graines et les ajouter, coupés transversalement en lanières de 3 cm de large. Retirer les pédoncules des tomates et les ajouter à la poêle, râpées grossièrement ou hachées très finement, et faire réduire jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
2 Répartir les fruits de mer congelés (ne jamais les décongeler) dans la poêle avec le riz, les filaments de safran et le persil finement haché. Ajouter le bouillon chaud et assaisonner avec un peu de sel (le bouillon contient déjà du sel) et du poivre. Ne plus remuer la paella et la faire cuire vivement pendant 8 minutes. Cuire à feu réduit pendant 10 minutes supplémentaires. Retirer la paella du feu et la laisser reposer 5 minutes à couvert.

Finition et dressage

Verser le jus d'un citron sur la paella. Garnir avec les quartiers du deuxième citron et des feuilles de persil. Servir dans la poêle à paella.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Huile d'olive vierge extra CA'N VEY
Arômes fruités intenses
750 ml
Réf. 981H06
21,95 €
(29,27 € /l)



Safran en filaments
Très aromatique et de couleur intense
1 g
Réf. 22H01
10,95 €



Consommé de poisson
1 bocal de 720 ml
8,95 €
(13,43 € /l)



PAELLA À LA VIANDE « PAELLA DE CARNE »

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de poulet
300 g de filet de porc
3 c. à soupe d'huile d'olive
vierge extra
1 oignon
1 grosse tomate bien mûre
2 gousses d'ail
300 g de riz rond pour paella
(arroz bomba)
900 ml de bouillon de volaille
Sel
100 g de haricots verts
100 g de petits pois, surgelés
Poivre noir, fraîchement moulu
2 c. à café de paprika fumé en
poudre
1 g de filaments de safran

De plus

1 grande poêle à paella plate
1 citron

Préparation

1 Couper la viande de poulet et de porc en morceaux en bouchées. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle à paella et y faire revenir la viande de tous les côtés. Entre-temps, hacher finement l'oignon, la tomate et l'ail et les ajouter à la viande dans la poêle. Faire revenir en remuant jusqu'à ce que les dés d'oignon soient translucides, mais pas dorés. Ajouter le riz à paella et mélanger le tout une fois. Ajouter le bouillon chaud et saler avec précaution, car le bouillon contient déjà du sel. Porter une fois à ébullition, puis réduire légèrement le feu.

2 Après 10 minutes de cuisson, ajouter les haricots, les petits pois, le poivre, le paprika fumé et le safran. Ne pas remuer la paella et laisser mijoter encore 8 minutes, jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé.

Finition et dressage

Couvrir et laisser reposer 5 minutes. Une croûte de riz croustillante, le « socarrat », doit se former au fond de la poêle pendant la préparation. Cette croûte est particulièrement appréciée par les amateurs de ce repas rustique. Servir avec des quartiers de citron.



RÉUSSISSEZ LA RECETTE AVEC CES PRODUITS. UN CLIC SUFFIT POUR COMMANDER DIRECTEMENT :

Paprika fumé

65 g, gousses mûries au soleil
Réf. 321S01
6,95 €
(106,92 €/kg)



Riz Bomba

1 kg, la taille des grains double à la cuisson
Réf. 502Y03
9,95 €



Poêle à paella

Ø 46 cm, compatible tous feux, y compris au gaz
Réf. 321S02XL
34,95 €



ESSAYEZ ÉGALEMENT



Baguette con Aioli - Baguette à l'ail >



Baguette con queso de cabra -
Baguette au fromage de chèvre >



Pimientos de Padron - Mini
poivrons de Padron >



Chorizo en sidra - Chorizo au cidre >



Gambas al ajillo - Gambas à l'ail >



Mejillones a la Vinagreta -
Moules en vinaigrette >



Tortilla de calabacines -
Tortilla de courgettes >



Patatas bravas - pommes de terre
bravas (relevées) >



Albondigas de Carne -
Boulettes de viande hachée >

Plus d'idées de recettes sur [hagengrote.fr](https://www.hagengrote.fr)