



Riz à l'espagnole avec fruits de mer



Riz à l'espagnole avec fruits de mer

Appareil Gaggenau : Wok Induction,
four combi-vapeur

Température Wok Induction : Saisir sur
position 11, puis cuire sur position 9 – 10

Température four combi-vapeur : 100 °C,
100% d'humidité

Préparation : 45 minutes,
dont : 20 – 25 minutes de cuisson pour le riz,
et 10 minutes de cuisson pour le Wok

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

2 échalotes

1 petite gousse d'ail

10 g de beurre

1 branche de thym frais

200 g de riz long grain

1 pointe de couteau de safran

250 g de brocoli

1 petit fenouil

Sel

Poivre noir

4 cuillères à soupe d'huile d'olives

500 g de petites moules

200 g de petits anneaux d'encornets ou
de calamars, frais ou congelés

Farine

8 crevettes ou gambas, non décortiquées
mais sans tête

environ 250 g de tomates cerises

4 cuillères à soupe de petits pois

75 ml de vin blanc

160 g de crevettes décortiquées

400 ml d'eau

Préparation : Emincer l'ail et les échalotes. Effeuillez la branche de thym. Faire revenir l'ensemble dans du beurre dans le Wok. Rajouter le riz et le safran, puis mouiller avec 400 ml d'eau et laisser cuire jusqu'au premier bouillon. Placer le riz dans le four combi-vapeur préchauffé à 100 °C et 100% d'humidité et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes. Séparer le brocoli en petits bouquets et les placer pendant 4 minutes dans le four combi-vapeur avec les petits pois. Laver le fenouil, enlever la verdure et la réserver, puis le couper en fines lamelles. Nettoyer les moules et les laisser bien égoutter. Saler, poivrer et fariner légèrement les anneaux d'encornet. Préchauffer le Wok, y verser une cuillère à soupe d'huile et saisir les crevettes pendant 1 minute. Les réserver. Puis saisir les anneaux d'encornet avec un peu d'huile pendant 1 minute et réserver avec les crevettes. Verser encore une cuillère d'huile dans le Wok, ajouter les moules et le fenouil et mélanger. Puis rajouter le vin blanc et laisser cuire 5 minutes à couvert jusqu'à ce que toutes les moules se soient ouvertes. Sortir les moules du Wok et retirer les coquilles. Garder quelques moules dans leur coquille pour la présentation. Chauffer le reste de l'huile dans le Wok et y ajouter le riz, les crevettes égouttées et les ingrédients restant. Réchauffer en remuant sans cesse. Rectifier l'assaisonnement. Présenter sur des assiettes préchauffées ou bien dans la poêle. Saupoudrer avec la verdure émincée du fenouil et servir aussitôt.