



## Arròs Parellada

Apparu vers 1900 à Barcelone, il s'agit d'un plat où le riz est associé à de la viande "désossée" ainsi qu'à des fruits de mer décortiqués, préparé de telle manière que seule une fourchette est nécessaire pour le déguster.

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 360 g de riz "Bomba", ou à défaut riz rond
- Les viandes : 150 g de viande de poulet, 150 g de porc maigre, 4 saucisses catalanes
- Les poissons : 1 calamar, 1/2 seiche
- Les crustacés : 8 crevettes, 12 moules
- Les légumes : 1 poignée de petits pois, 1/2 poivron rouge, 2 tomates mûres

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Persil
- Un brin de safran
- Sel
- Huile d'olive
- 1 l de bouillon de poisson
- 1 citron

### Préparation :

Nettoyez les moules. Décortiquez les crevettes.

Détaillez les viandes et poissons en petits cubes.

Dans une grande poêle, faites revenir les viandes et poissons avec un bon filet d'huile d'olive et à feu moyen, jusqu'à ce que tout soit bien doré. Réservez.

Dans la même huile, faites revenir l'oignon, l'ail, et les tomates préalablement hachés finement, ainsi que les poivrons taillés en julienne.

Pendant ce temps-là, faites ouvrir les moules avec un peu de vin blanc, de citron, et une feuille de laurier. Une fois cuites réservez-les.

Faites chauffer votre bouillon de poisson.

Lorsque les légumes sont prêts, mettez à revenir au centre de la poêle les crevettes.

Une fois les crevettes dorées, ajoutez la viande et le poisson.

Ajoutez le riz. Remuez et ajoutez le bouillon, très chaud.

Laissez cuire à feu vif pendant environ 10 minutes.

Pendant ce temps, ôtez les moules de leurs coquilles et réservez-les.

Baissez ensuite le feu, salez et ajoutez les petits pois, la chair des moules et saupoudrez de safran.

Remuez et laissez cuire à nouveau 5 minutes, à feu doux.

Éteignez le feu et laissez la cuisson se poursuivre..

L'Arròs Parellada est prêt. Au moment de servir, ajoutez quelques brins de persil.

Bon Profit!