

La Paëlla digeste adaptée pour candidose

Recette pour 8 parts

Dans une cocote fais chauffer 6 c. à s. d'huile d'olive.

Fais y dorer 4 à 8 gousses d'ail* écrasées et 2 oignons hachés pendant 3 mn.

Ajoute 2 fenouils finement émincés, 1/4 L d'eau, une pincée de gros sel gris de mer et une pincée de safran.

Porte à ébullition puis laisse mijoter 20 mn.

Retire du feu et ajoute 16 crevettes, 16 noix de saint jacques et 16 soupions ou petites sèches.

Poursuis la cuisson jusqu'à ce que l'eau évaporée.

Ne néglige pas le topping, c'est de la déco et un ingrédient hyper utile pour ton équilibre anti candida : le persil !

(si nécessaire, hâche le tout menu si tu toi ou tes enfants ne savent pas l'apprécier en feuilles !)

Parsème de persil et sers avec ou sans riz complet.

Place ce qui reste dans des plats pour congélation, attends la température ambiante, ajoute une étiquette avec la date et réserve au congélateur avec les plats " poissons et fruits de mer"

*L'ail est très anti fongique, j'ai tendance à en mettre beaucoup dans mes plats mais

*Réduis à 0 ou 1 gousse d'ail selon ta sensibilité aux Fructanes ((FOS)
(Voir familles de FODMAPs)

Bonne dégustation !

#taonoglu