

## Pilaf de favouilles

Préparation : 20 mn, cuisson : 30 mn.

Pour 4 personnes.

12 petits crabes (étrilles ou favouilles), 250 g de riz, 3 oignons nouveaux, 3 tomates, 1 dosette de safran, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni (persil, laurier, fenouil), 3 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Inciser les tomates en croix. Ebouillanter, peler et les épépiner. Les couper en gros morceaux. Eplucher et émincer les oignons.

Chauffer l'huile dans un faitout à feu vif. Y faire revenir les crabes 2 à 3 mn jusqu'à ce que les carapaces rougissent de toutes parts. Les retirer et les réserver.

Les remplacer par les oignons. Les faire suer 2 à 3 mn. Verser le riz. Mélanger jusqu'à ce que les grains soient transparents. Saupoudrer de safran. Ajouter les tomates, les gousses d'ail pelées et écrasées ainsi que le bouquet garni. Mouiller le riz avec deux fois son volume d'eau bouillante. Saler, poivrer. Ajouter les crabes.

Faire cuire 20 mn à couvert. En fin de cuisson, le riz a absorbé tout le liquide. Rectifier l'assaisonnement. Aérer le riz en soulevant les grains avec une fourchette. Servir aussitôt.

Le bon produit : Choisir pour ce plat un riz à gros grain rond, comme le riz arborio utilisé en Italie pour le risotto.

Renforcer la saveur anisée du fenouil, en arrosant les crabes de 5 cl d'apéritif anisé (type Pastis). Hors du feu, flamber. Utiliser une autre casserole pour cuire le riz.



Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.