




Paella aux cuisses de poulet du four



Mon choix.

-  Durée totale: 1 h
-  Temps actif: 25 min
-  Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet suisse
- 100 g chorizo de porc suisse
- 2 branches romarin
- 1 citron bio
- sel
- poivre noir du moulin
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 400 g carottes
- 2 cs huile d'olive
- 6 dl bouillon de poule
- 1 petite boîte de tomates pelées hachées, 230 g
- 1 dl vin blanc
- 1 sachet safran moulu
- 1 cs paprika en poudre
- 200 g riz à paella, p. ex. bomba
- 250 g petits pois surgelés

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 719 kcal
- 45 g de protéines
- 59 g de glucides
- 31 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Neuf poulets d'engraissement suisses sur dix disposent d'un jardin d'hiver.

Cela fait également partie du programme SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux).

Préparation

- 1 À l'aide d'un couteau, partager les cuisses de poulet en deux morceaux au niveau de l'articulation. Hacher le romarin. Râper le zeste d'un ½ citron, presser 2-3 cs de jus. Assaisonner le poulet avec le romarin, le zeste et le jus de citron, le sel et le poivre et laisser mariner 30 minutes.

- 2 Peler et hacher finement l'ail et les oignons. Peler les carottes et les couper en cubes. Peler le chorizo et le couper en cubes.
- 3 Chauffer l'huile dans une poêle allant au four et y faire revenir l'ail, les oignons, les carottes et le chorizo. Ajouter le bouillon, les tomates, le vin blanc, le safran et le paprika, porter à ébullition, saler et poivrer. Ajouter le riz et la viande et cuire le tout quelques instants.
- 4 Cuire la paella pendant 40 minutes au milieu du four préchauffé à 200° C (à 180° C au four à air chaud).
- 5 Cuire les petits pois dans un peu d'eau salée pendant 3 minutes. Égoutter dans une passoire. 5 minutes avant la fin de la cuisson, mélanger les petits pois au riz.

Conseil

Le riz bomba est le riz le plus connu pour la paella. Ce riz à grain rond absorbe très bien les arômes et colle moins facilement qu'un riz à risotto.