

Paella aux cuisses de poulet du four



La différence est là.

- 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

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.