Paella aux cuisses de poulet du four

Viande Suisse
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.