

# Paella aux cuisses de poulet du four



Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 25 min

Facile



## Ingédients

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.

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.



**Mon choix.**

- 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.

Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.