



Faits Nutritionnels

Portion		(une portion = 8 oz [225 g])	
Quantité Par Portion			
Calories 320			
		% Valeur Quotidienne	
Lipides Totale 10g		15%	
Lipides Saturée g		0%	
Cholestérol mg		0%	
Sodium 1360mg		57%	
Glucides Totaux 29g		10%	
Fibre Alimentaire 2g		8%	
Protéine 28g		56%	
Vitamine A %		Vitamine C %	



Calcium %

Fer %

Temps Total
15 MIN.

Portion
(UNE PORTION = 8 OZ [225 G])

Difficulté
MOYEN

Rendements
18

Le chorizo est un saucisson épicé qui saura sans contredit relever de façon unique ce plat de riz crémeux inspiré de la tradition espagnole.

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
de bouillon de poulet, divisées	4 1/2 tasses	11/8 mL
de fils de safran émiettés	1 c. à thé	5 mL
de poitrines de poulet sans peau et désossées, coupées en cubes	3 3/4 lb	17/10 kg
de sel	1 c. à soupe	15 mL
d'huile d'olive, divisée	1/4 tasse	60 mL
de riz arborio ou à grain court	3 1/4 tasses	800 mL
de Salsa Pace® avec de gros morceaux douce	4 tasses	1 L
de poivrons rouges grillés hachés, égouttés	1 1/2 tasse	375 mL
de saucissons de chorizo, tranchés	12 oz	340 g
d'ail émincé	2 c. à soupe	30 mL
de pois frais ou surgelés	1 1/2 tasse	375 mL
de persil frais, haché	1/4 tasse	60 mL
quartiers de citron	18 c. à soupe	18



Tip

Conseils :

- Si vous ne trouvez pas de chorizo, n'importe quelle sorte de saucisson peut faire l'affaire.
- Pour une version végétarienne, omettez le chorizo et remplacez-le par 1 lb (454 g) de champignons au choix et 1 tasse (250 mL) de patates douces pelées et coupées en dés; faites revenir les champignons et les patates douces en procédant en plusieurs fois, puis salez et poivrez. Remplacez le bouillon de poulet par du bouillon de légumes.



INSTRUCTIONS

1. Dans une petite casserole, faire chauffer 1/2 tasse (125 mL) de bouillon et ajouter le safran; laisser reposer pendant 10 minutes.
2. Entre-temps, saupoudrer le poulet de sel. Faire chauffer 2 c. à table (30 mL) d'huile dans un faitout ou une poêle à feu moyen-vif; faire dorer le poulet de 5 à 7 minutes en procédant en deux fois (ajouter le reste de l'huile d'olive, au besoin). Transférer le poulet dans un bol; réserver.
3. Ajouter le riz dans le faitout ou la poêle; cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit légèrement grillé.
4. Remettre le poulet cuit dans le faitout ou la poêle; ajouter la salsa, les poivrons, le chorizo, l'ail, le bouillon aromatisé au safran réservé et le reste du bouillon de poulet. Amener à ébullition, couvrir et réduire le feu à moyen-doux. Cuire de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et qu'il n'y ait plus de liquide. Ajouter les pois et le persil; mélanger. Laisser reposer 5 minutes.
- <br 5. Pour chaque portion, servir 1 tasse (250 mL) de paella dans une assiette creuse et déposer un quartier de citron sur le côté.