

# Poulet à l'espagnole *Excellent!*



par personne ➔ 10 minutes de préparation ➔ 25 minutes de cuisson ➔ Pour 4 personnes

80 g de chorizo coupé en rondelles

160 g de riz à paella

1 oignon rouge émincé

3 gousses d'ail hachées finement

1 poivron rouge et un poivron jaune

évidés et coupés en morceaux

200 ml de bouillon de poulet préparé avec ½ cube

1 pincée de filaments de safran

4 blancs de poulet sans la peau (120 g chacun)

2 cc d'huile

30 g d'olives noires dénoyautées coupées en 2

1 petite poignée de persil haché

*+ petits pois  
(remplace poivron)*

*épices à paëlla*

**1** Faites chauffer les rondelles de chorizo dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce que le chorizo change de couleur et rende de l'huile. Retirez le chorizo de la poêle et ajoutez le riz, l'oignon, l'ail et les poivrons dans l'huile du chorizo.

Recouvrez du bouillon de poulet auquel vous avez ajouté les filaments de safran. Laissez mijoter la préparation 15 minutes en remuant régulièrement.

**2** Pendant ce temps, recouvrez les blancs de poulet d'huile et faites-les griller sous le gril du four 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

**3** Au moment de servir, ajoutez les olives et la plupart du persil au riz. Mélangez bien et répartissez dans 4 assiettes. Déposez un blanc de poulet dans chaque assiette et parsemez le reste du persil.