

**PLAT
COMPLET**

BORDEAUX | B
BORDEAUX SUPÉRIEUR
planete-bordeaux.fr

PAELLA POULET & CHORIZO

Découvrez nos accords mets vins et toutes nos recettes
Visitez notre boutique en ligne :
www.planete-bordeaux.fr

PRATIQUE

Temps de préparation : 30 min.
Temps de cuisson : 60 min.

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
220 gr. de chorizo
400 gr. de riz
1 litre de bouillon de volaille
200 gr de petits pois frais
2 gousses d'ail
1 botte d'oignons nouveaux
quelques petits poivrons
1 bol de tomates cerises
des pistils de safran et des épices à paella



**BORDEAUX
CLAIRET**

Les recettes et les vins de Bordeaux





“Regalons nous avec ce plat complet aux senteurs de vacances, accompagné d'un Bordeaux Clairet, L'Esprit de Graman !”

L'AVIS du Dr Nicole DEVAURE, NUTRITIONNISTE

“ La paella est un plat traditionnel et populaire à base de riz, emblématique de la région de Valence.

Dans cette paella, pas de produits de la mer mais uniquement des viandes tirées des animaux de la basse-cour, poulet, lapin ou canard. Ici, nous avons choisi le poulet.

- le poulet, 190cal dont 30% de protéines, est pauvre en graisses (sans la peau), sa consommation améliore le taux de lipides dans le sang. Il est une source de phosphore (bénéfique aux os et aux dents), de zinc (qui participe à notre immunité), de sélénium (minéral travaillant avec les enzymes anti-oxydantes) et de fer, mais aussi de vitamines dont les B3 (énergie) et B6 (globules rouges).

- le riz est la base essentielle de la paella, composé de 78% de glucides lents : amidon qui fournit l'énergie indispensable à notre effort musculaire et à la régulation de notre glycémie.

- le safran, indispensable pour colorer ce met, c'est une épice provenant du *Crocus Sativus* et la déshydratation des trois stigmates rouges (or rouge), il est caractérisé par un goût amer, proche de l'iodoforme, il est riche en caroténoïdes, la crocine qui donne cette couleur jaune-or.

- le chorizo, saucisson au paprika, il lui doit sa couleur rouille et son goût fruité.

Pour mieux colorer la paella, nous avons ajouté des légumes frais de saison : petits pois, tomates cerises et petits poivrons... !”

RÉALISATION

1 Dans une belle poêle à paella, faire revenir le poulet pendant 15/20 minutes, le faire dorer de chaque côté. Pendant ce temps préparer les oignons et l'ail finement hachés. Faire bouillir un bon litre d'eau avec un bouillon cube de volaille, puis y laisser infuser les pistils de safran ainsi que les épices à paella. Placer ensuite le poulet dans un plat à four chaud (200°C), pendant la cuisson du riz.

2 Dans la même poêle à paella, faire dorer le chorizo coupé en rondelles 5 minutes et le réserver. Faire revenir les oignons et l'ail avec un filet d'huile d'olive, ajouter le riz tout en remuant, remuer pendant 5 minutes puis ajouter les poivrons en fines lamelles et enfin les tomates. Couvrir le riz avec le bouillon safrané et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes. Ensuite, ajouter les petits pois, le chorizo et le poulet, couvrir avec du papier aluminium et laisser à feu très doux pendant encore 10 minutes.

3 À déguster chaud, saveurs ibériques garanties !

CHÂTEAU L'ESPRIT DE GRAMAN

Typique de Bordeaux, le BORDEAUX CLAIRET ou « vin d'une nuit » se situe entre le rouge et le rosé.

ROBE Belle couleur rubis vive et limpide.

NEZ Très aromatique évoquant le sureau, le cassis et la fraise écrasée.

BOUCHE Les premières sensations permettent d'apprécier les fruits rouges, le corps est ample, friand et gourmand à souhait.

CONTACT

www.cellierdegraman.com

