



Sauvage, Naturel & Durable®

# Paella au cabillaud

---

## Pour 4 personnes :

160 g de bacalao  
4 poivrons rouges  
80 g de chorizo, doux ou épicé à votre convenance  
80 g de pois mange-tout  
Sel  
80 g d'oignons  
1 gousse d'ail frais  
40 ml d'huile d'olive  
250 g de riz à risotto  
100 ml de vin blanc sec  
800-850 ml de bouillon de volaille  
1 sachet de safran, environ 1g  
4 filets de cabillaud d'Alaska, d'environ 180 g chacun  
½ bouquet de persil en feuilles  
2 poitrines de poulet, sans peau ni os, de préférence nourries au maïs  
1 citron



## Préparation:

1. Arrosez le bacalao pendant au moins trois heures ou toute la nuit, puis égouttez. Préchauffez le four à 250°C (four à convection de 250°C) et placez les poivrons dans le four sans les laver sur une feuille d'aluminium et faites-les cuire jusqu'à ce que la peau se boursoufle. Ensuite, sortez et enveloppez dans du papier de cuisine humide, puis laissez refroidir - rincez le papier de cuisine plusieurs fois à l'eau froide. Plus tard, enlevez la peau, la tige et les pépins des poivrons et coupez-les en petits morceaux.
2. Retirer la peau du chorizo et le couper en fines tranches. Nettoyez les pois mange-tout, coupez-les en deux en diagonale et faites-les brièvement bouillir dans de l'eau bouillante salée, puis rincez-les dans de l'eau glacée et égouttez-les. Épluchez et coupez l'oignon et l'ail en dés, puis faites-les revenir dans une casserole avec 30 ml d'huile d'olive et du chorizo. Ajouter du riz et faire frire. Déglacer avec du vin et ajouter du bouillon bouillant, puis faire cuire à feu doux pendant 30 minutes avec du safran et un peu de sel.
3. Entre-temps, rincez les filets de poisson à froid, séchez-les et salez-les. Lavez et séchez le persil, arrachez-le des tiges et hachez-le finement. Coupez le bacalao. Rincez le blanc de poulet à froid, séchez-le et coupez-le en dés de deux centimètres, puis faites-le frire dans une poêle avec le reste de l'huile d'olive à feu vif, jusqu'à ce qu'il soit très chaud et assaisonné de sel.
4. Après 20 minutes, ajouter la viande, le bacalao, les poivrons et les mangetouts au riz puis éteignez le poêle : Placez les filets de poisson sur le riz et faites-les cuire à couvert. Servir avec du persil et un quartier de citron.



**Réalisation:** 1 heure +Temps d'attente

**Valeurs nutritionnelles par portion:**

Énergie: 830 kcal/ 5530 kJ

Protéines: 79 g

Lipides: 22 g

Glucides: 68 g