



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## *Poulet au chorizo*

***Temps de préparation : 25 minutes***

***Temps de cuisson : 65 minutes***

### ***Ingrédients (pour 4 personnes) :***

- 1 poulet*
- 2 càc de paprika en poudre*
- 4 càs d'huile d'olive*
- 2 oignons hachés petits*
- 6 gousses d'ail hachées*
- 150 g de chorizo*
- 400 g de concassé de tomate*
- 2 feuilles de laurier*
- 5 càs de Xérès*
- Sel, poivre*
- 

### ***Préparation de la recette :***

*Préchauffer votre four (Th 7).*

*Déposer votre poulet dans un plat allant au four.*

*Saupoudrer les morceaux de poulet de paprika.*

*Chauffer l'huile et faites dorer le poulet.*

*Faites revenir les oignons dans la poêle, avec le chorizo tranché et l'ail (2 mn).*

*Verser les tomates, feuilles de laurier, xeres, porter à ébullition.*

*Arroser le poulet de cette préparation et couvrir (alu), cuire 45 mn.*

*Ensuite retirer l'alu et cuire 20 mn.*