

Mes nuggets «maison»



DR/Nadine Jacquet



Pour 5 personnes

Préparation: 15 minutes

Marinade: 2 heures au minimum (ou la veille)

Cuisson: 1h45

- 900g de filets de poulet
- poivre et sel
- 300g de cornflakes non sucrés
- 5dl de lait
- 200g de farine
- 4 oeufs
- 4 petites gousses d'ail
- 1 c.à.c. de gingembre en poudre
- 2 c.à.c. de paprika fort
- 5 c.à.s. de paprika doux
- 2 c.à.c. de jus de citron
- 1 c.à.c. de ras el hanout (en grande surface)
- 2 c.à.s. d'ail en poudre
- 2 c.à.s. d'oignon en poudre
- 1 bouteille d'huile à frire

Oui, oui, il est possible de faire ses nuggets de poulet à la maison avec quelques ingrédients tout simples et délicieux. Résultat garanti! J'ai récemment vu une émission sur le traitement de certaines volailles et leur condition de vie jusqu'à leur triste fin. Je dois dire que cela m'a un peu retourné l'estomac. Et que dire de ce qu'on peut trouver dans certains produits industriels à base de poulet? No comment.

Sachez que pour ces nuggets, j'ai utilisé du «vrai» poulet. Pas des résidus de carcasses ou de cartilage broyé de ces pauvres bêtes à plumes (si elles en ont, ce n'est pas sûr) élevées en batterie et sous antibiotiques, qui de plus n'ont jamais vu la lumière du jour. Non, du vrai filet de poulet de qualité, tout simplement. A la

chair moelleuse et fondante, qui témoigne de la vie d'une volaille heureuse. Une volaille qui a bien profité de courir dans les champs et en caquetant avec ses copines toute la journée. Dont les plumes étaient bien brillantes et fourmies. Qui a joué à chat perché, à la marelle et qui a bien rigolé. D'accord je m'égare un peu. Mais vous aurez compris ma philosophie de consommation. Mieux vaut manger un bon poulet par mois que deux copies de poulet par semaine, même si cela a un prix. Car la santé, elle, n'en a pas. On ne peut pas toujours prétendre être des consommateurs parfaits, alors, au moins, faisons au mieux, selon nos possibilités et nos envies.

Si vous avez des enfants, ils seront sous le charme de ces nug-

gets, tout comme vous d'ailleurs. Ce fut le cas de mes petits nains qui les ont jugés «meilleurs du monde», avec mention «excellents». Accompagnés de mayonnaise et de ketchup (pas forcément faits maison, il ne faut pas pousser non plus), c'est une réussite.

Les nuggets de certains fast-foods ne seront plus qu'un lointain souvenir indigeste et industriel. Youpi! Victoire! Tout ça de pris sur l'ennemi...

Vous vous demandez peut-être avec quel drôle d'ingrédient j'ai pu les enrober. Mais c'est évident... avec des cornflakes! Non sucrés bien entendu. Vous vous dites «Ah, tiens...». Et bien je vous promets que c'est de loin la meilleure panure que j'aie pu déguster pour ce style de plat. La marinade aux épices, elle, apporte le moelleux au poulet et le parfume juste ce qu'il faut.

Essayez, vous ne serez pas dé-

çus! Et en famille, c'est encore plus sympa à réaliser parce qu'il vous faudra tremper le poulet dans 3 mélanges différents avant de le cuire. Et parce que vous en aurez plein les doigts. Et ça, c'est plutôt chouette, n'est-ce pas les enfants?

VIRGINIE LÉNART ■

www.lesrecettesdevirginie.com

La marche à suivre

1 Préparez la marinade: dans un grand bol, mettez 1 c.à.c. de paprika fort, 1 c.à.c. de gingembre moulu, 4 gousses d'ail écrasées dans le presse-ail, 1 c.à.s. de paprika doux, 2 c.à.c. de jus de citron, 1 c.à.c. de ras el hanout. Poivrez, salez bien et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ajoutez le lait et délayez la pâte avec une fourchette ou un fouet. Découpez les filets de poulet en morceaux équivalents de la grandeur que vous souhaitez (comme de gros nuggets quoi...). Plongez-les dans la marinade. Recouvrez le bol d'un papier film et

mettez-le au réfrigérateur au moins 2 heures. Ou même mieux, la veille.

2 Préparez la panure à la farine: dans une assiette creuse, mettez la farine, les 4 c.à.s. de paprika doux, 2 c.à.s. d'oignon en poudre, 2 c.à.s. d'ail en poudre, 1 c.à.s. de poivre, 1 c.à.s. de sel. Mélangez bien. Disposez cette préparation en premier à gauche. Au milieu, placez une assiette creuse avec les 4 oeufs légèrement battus. A droite, dans une autre assiette, mettez les cornflakes que vous aurez cassés grossièrement avec un rouleau à pâte (je

les ai d'abord mis dans un sachet de congélation, puis je leur ai tapé dessus avec un rouleau à pâte, ça m'a fait beaucoup de bien).

3 Panez les nuggets: prenez les morceaux de poulet et, un par un, trempez-les d'abord dans la farine, puis dans les oeufs, puis roulez-les généreusement dans les cornflakes et disposez-les sur un plat. Préchauffez votre four à 70°C pour pouvoir tenir les nuggets au chaud.

4 Versez 3 bons centimètres de hauteur d'huile à frire dans une poêle et faites-la chauffer à feu moyen-fort. Lorsque l'huile est

chaude, plongez-y quelques nuggets et laissez-les frire à feu moyen 6 à 7 minutes tout en les retournant à mi-cuisson. J'insiste, ne les cuisez pas à feu vif. Si l'huile est bouillante et non frémissante, les cornflakes seront trop brunis. Personnellement, pour vous donner un ordre d'idées, sur une plaque de cuisson qui monte jusqu'à 9, je les ai cuits sur 6,5.

5 Egouttez les nuggets sur du papier ménage et mettez-les au four dans un plat, le temps de cuire le solde. Dégustez-les avec du ketchup, de la mayonnaise et une bonne salade verte.