

Nuggets dans ma cuisine :

1 blanc de dinde ou 2 blancs de poulet coupés en morceaux (4cmx3cm)

2 càs de sauce soja (tamari ou shoyu)

1 oeuf

3 càs de chapelure ou de panko (chapelure japonaise très croustillante)

Vos morceaux de volaille étant prêts, trempez-les dans la sauce soja

Dans une assiette creuse, fouettez l'oeuf, passez vos morceaux dedans en les enrobant bien

Terminez par la chapelure.

Voilà c'est terminé, il suffit maintenant de faire chauffer une poêle sans matière grasse, d'y faire colorer les nuggets et de dresser dans l'assiette de service.

La recette est donnée avec des blancs de poulets, j'ai préféré de la dinde plus moelleuse pour ce genre de cuisson rapide.

La sauce soja donne un petit goût exotique.....

J'ai choisi comme accompagnement des linguines (spaghettis plats) ce qui a constitué mon féculent, mais j'avais aussi des haricots verts.

J'avoue...avoir mis une càc d'huile d'olive, la chapelure n'arrivant pas à dorer !

Délicieux, à refaire en plus petits pour les manger avec les doigts !