

# NUGGETS DE POULET ET FROMAGE

## Ingrédients :

100 g de pain rassis ou de chapelure ou encore des corns flakes écrasés en guise de chapelure.

300 g d'escalopes de poulet

Du sel

Du Poivre

2 œufs

70 gr d'emmental ou fromage râpé mélange de gruyère et mozzarella

20 g de beurre

2 cuillères à soupe d'huile

## Pour la chapelure :

METTRE le pain (ou corn flakes selon le choix de panure...) En morceaux dans le bol et MIXER 14 secondes/ vitesse 7.

RESERVER dans un bol.

## Pour les nuggets

METTRE les escalopes de poulet en morceaux, le fromage, le sel et le poivre dans le bol et HACHER 30 secondes/ vitesse 5 et réserver.

Mettre les œufs dans le bol et mixer 10 secondes à la vitesse 7 et réserver dans un bol ou dans un saladier et remuer à l'aide d'un fouet.

Faire à la main des boulettes avec le poulet haché taille d'une noix, (les miens étaient assez gros 50 g environ je vous conseille de réduire à 40 g) puis les tremper un à un dans l'œuf battu puis dans la chapelure, et à nouveau dans l'œuf puis dans la chapelure.

Mettre le beurre et l'huile dans une poêle et frire les nuggets à feu moyen pendant une dizaine de minutes, veillez à les retourner très régulièrement la coloration est très rapide.