

NUGGETS DE POULET

La cuisine de Laëty

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients : (22 Nuggets)

- 700g Blanc de Poulet
- 40g de farine
- 2 oeufs
- 70g Chapelure
- Sel
- Poivre
- Huile pour la cuisson

Recette :

- > Couper le poulet en morceaux et le placer dans le bol du Thermomix
- > Ajouter le sel et le poivre
- > Placer le couvercle avec le godellet doseur et Hacher 15 Sec / Vitesse 7
- > Mettre le poulet haché dans un saladier et façonner des petits nuggets
- > Battre les oeufs dans un saladier
- > Etaler la farine dans une assiette
- > Mettre la chapelure dans une assiette également
- > Placer les nuggets d'abord dans la farine, puis dans les oeufs battus et enfin dans la chapelure.
- > Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire les nuggets 4 minutes des deux côtés à feu moyen