

Nuggets de poulet homemade

Préparation : 30 minutes

Attente : 1 heure

Cuisson : 10 minutes

Pour 8 personnes :

- 3 gros blancs de poulet, soit environ 700 g
- 2 tranches de pain de mie Beau et Bon Lin & Toumesol
- 10 cl de lait
- 4 œufs
- 100 g de corn-flakes bio
- farine
- sel
- piment d'Espelette
- huile



1 Ôter les croûtes des tranches de pain de mie, faire tremper la mie dans le lait. Dans le bol d'un mixer, placer les blancs de poulet, 1 œuf, la mie de pain de mie au lait. Saler, assaisonner de piment d'Espelette. Mixer finement. Former des bâtonnets ou des formes allongées avec la préparation au poulet. Placer sur une tôle recouverte de papier sulfurisé. Placer 1 heure au congélateur pour les faire durcir.

2 Mixer grossièrement les corn-flakes. Tremper les bâtonnets de poulet successivement dans la farine, les 3 œufs battus et les corn-flakes.

3 Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Faire cuire les nuggets dans l'huile chaude. Egoutter sur du papier absorbant avant de servir.

Note : le pain de mie peut être du goût de votre choix : nature, complet, aux céréales.

