

Nuggets de poulet maison

ingrédients(1 recette par personne)

6 aiguillettes de poulet(200g)

1 œuf

25g de farine

50g de corn-flakes

1bonne pincée de paprika

1petite pincée de piment d'Espelette

1 pincée de sel

pour la cuisson beurre et huile

Préparation

1)Préparez 4 ramequins.

2)Dans un coupez les aiguillettes en 2 ou 3 selon la grosseur.Dans le second cassez un œuf et battez-le en omelette.dans le troisième mettez la farine,le paprika,et le piment d'Espelette et mélangez.Et enfin dans le dernier ,déposez les corn-flakes que vous aurez écrasez dans vos doigts.

3)Déposez les cubes de poulet d'abord dans la farine,enrobez-les bien puis secouez pour faire tomber l'excédent de farine,avant de les plonger dans l'œuf battu.Une fois que tout les morceaux sont bien enrobés,plongez-les dans les corn-flakes émiettés.

4)Faire fondre l'huile et le beurre dans une poêle ,quand c'est chaud ajoutez les cubes de poulet et faire cuire 6à7 minutes à feu moyen,salez. On peut faire de la salade en accompagnement.

Lisez bien la recette pour avoir le bon matériel

nous ne ferons pas cuire au club mais à la maison

donc pas de beurre ni huile pensez à prendre un plat pour

mettre les nuggets et accessoirement un torchon!!!!!!!!!!!!!!LOL