

Nuggets

Un assortiment de petits beignets de poulet : natures, au parmesan, à la moutarde... avec une petite préférence pour la variante au parmesan.

Un plat à proposer aux enfants pour qu'ils aient une autre idée du goût qu'un vrai poulet peut avoir mais aussi aux parents qui pourront apprécier un plat qu'ils reprochent à leurs enfants de dévorer sans comprendre pourquoi.

Au final tout le monde se retrouve autour de ces petits émincés de poulet.

Composition
pour 4 personnes

4 filets de poulet
Pain rassis ou chapelure
1 oeuf ou 2
Moutarde
Parmesan râpé
Huile de friture
Sel, poivre

Je n'ai pas indiqué de quantité pour la plupart des ingrédients car j'ai réalisé cette recette en adaptant les quantités au fur-et-à-mesure de la préparation.

Ustensiles : 1 couteau à viande, 1 couteau à tartiner, 1 rouleau à pâtisserie, 2 bols, 1 fourchette, 2 assiettes creuses, 1 grille pain, 1 poêle à frire, 1 écumoire, papier absorbant

Emincer les filets de poulet ; saler, poivrer et réserver au frais.

Faire griller le pain et le réduire en chapelure à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Déposer la chapelure obtenue dans une assiette creuse.

Casser l'oeuf dans une autre assiette creuse et le battre en omelette.

Mettre le parmesan râpé (la quantité dépend du nombre de nuggets au parmesan que vous faites) et de la chapelure dans un bol (environ moitié moitié).

Reprendre la viande réservée au frais, badigeonner quelques nuggets de moutarde (pour ma part il s'agit d'une moutarde à l'ancienne "gourmet"). Tremper les morceaux dans l'oeuf puis dans la chapelure nature ou dans la chapelure au parmesan. Terminer par les nuggets à la moutarde à tremper dans la chapelure nature.

Faire chauffer l'huile de friture dans une poêle à frire. Quand elle est chaude, mettre les nuggets à frire pendant 5 à 7 minutes environ. Les égoutter sur du papier absorbant et les servir accompagnés d'une salade verte.

Et pour les gourmands, y a le droit de mettre les doigts ; c'est même recommandé !!!