

Nuggets de volaille Maison selon Anne-Sophie Pic



Ingrédients:

400g de blancs de volaille sans peau
20 cl de crème liquide bien froide
1 blanc d'oeuf
sel, poivre

100 g de chapelure
du cumin en poudre (ou du paprika)
2 oeufs entiers
2 cuillère à soupe d'huile
100 g de farine
de l'huile pour la friture (pépins de raisin, tournesol,...)
paprika
sel et poivre

Préparation:

-*La farce:* Couper 100g de blanc de volaille en petits dés. Mettre de côté. Dans le bol du robot, mixer très finement 300g de blanc de volaille avec la crème et le blanc d'oeuf. Saler, poivrer puis verser dans un saladier. Ajouter les dés de volaille et bien mélanger.

Mettre toute la farce dans une poche à douille.

- *Moulage de la farce:* Poser un rectangle d'environ 25 cm de film alimentaire (résistant à la chaleur) sur le plan de travail. Déposer la farce dessus pour

former un boudin de 3-4 cm de diamètre. Rouler le boudin dans le film en serrant et nouant les extrémités pour bien enfermer la farce. On peut faire plusieurs boudins si nécessaire pour utiliser toute la farce.

- *Cuisson de la farce*: Faire cuire les boudins dans une casserole d'eau frémissante pendant 25 minutes. Egoutter le rouleau de farce puis laisser refroidir quelques instants.

Ôter le film qui le recouvre, puis le couper en tranches de 1 cm d'épaisseur. Réserver au frais.

- *La panure*: Préparer 3 assiettes creuses: l'une contenant la farine, l'autre les oeufs battus avec l'huile et le sel et la dernière contenant la chapelure et le cumin. Rouler les nuggets dans la farine, puis dans les oeufs puis dans la chapelure.

- *La cuisson des nuggets*: Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok. Plonger les nuggets dedans. Laisser cuire et dorer 2 à 3 minutes en les retournant délicatement à mi-cuisson. Egoutter et éponger les nuggets sur du papier absorbant.