

## Pour une vingtaine de Nuggets



### Ingrédients :

- 340g de blancs de poulet
- 2 pommes de terre crues (soit 250 g ici)
- 2 petits oignons (facultatif) car fort en goût
- 2 tranches de pain de mie sans croûte
  - 2 jaunes d'œufs
- ~~50~~ g de gruyère râpé (70 g)
- 2 cc de sel et un peu de poivre

Chapelure

### Préparation :

Dans le bol du Thermomix, mettre les oignons (le goût prédomine trop mon fils alors j'en ai refait une tournée sans et la très bien), les pommes de terre coupés en petits morceaux, et le pain de mie (il me restait que du pain de mie aux céréales mais sa n'as que peu d'importance) détaillée en petits morceaux.

Mixer **10 secondes / vitesse 5**, puis racler les parois avec la spatule pour faire retomber la **préparation et remettre 10 secondes vitesse 5**.

Ajouter les jaunes d'œufs, les blancs de poulet coupés en morceaux tout petits, le gruyère râpé, le sel et le poivre

Mixer **10 secondes /vitesse 5** puis racler de nouveau les parois et **remettre 10 secondes / vitesse 5**.

Former les Nuggets à l'aide d'une grosse cuillère, les rouler dans la chapelure.

Les faire cuire 10min, dans une poêle avec de l'huile chaude, en les retournant au bout de 5 minutes (bien surveiller la cuisson).

Je les aie un peu aplatit avec ma spatule, la cuisson au four est possible elle sera plus longue néanmoins.

A la poêle si vous avez peur que ce soit trop gras mettre sur un essuie tout avant de les mettre dans l'assiette, mais personnellement je trouve que sa allait.

[Myhomemadecook.com](http://Myhomemadecook.com)