



Poulet

Nuggets de poulet



35 min 15 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

321

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

4 Blanc(s) de poulet

80 g Céréales

35 g Chapelure

50 g Farine

3 unité(s) entière(s)

Blanc(s) d'oeuf

1 Sel

1 Poivre

Étape 1

Préparation des nuggets de poulets

- 1 Mettre le four à chauffer sur le mode grill.
- 2 Couper les blancs de poulets en petites lanières.
- 3 Fariner légèrement les blancs de poulet.
- 4 Émietter grossièrement les corn flakes à la main.
- 5 Dans un saladier, mélanger les corn flakes, la chapelure, le sel et le poivre.
- 6 Dans un autre saladier, fouetter légèrement les blancs d'œufs.
- 7 Recouvrir une plaque allant au four de papier sulfurisé.
- 8 Tremper les blancs de poulet dans les blancs d'œufs battus puis dans le mélange de corn flakes.
- 9 Les disposer sur la plaque de four et les faire cuire 15 à 20 minutes.
- 10 Servir rapidement pour que les nuggets restent croustillants.