Caroline Laurent

Viandes, poissons et oeufs

Nuggets de poulet minceur

25 min	15 min	10 min	0	342
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les nuggets

- 4 **Escalope(s) de poulet**
- 150 g **Céréales**
- 4 unité(s) entière(s) **Blanc(s) d'oeuf**
- 2 c. à café **Curry**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des nuggets

1. Retirer les morceaux de gras sur les escalopes de poulet.
2. Poser la paume de la main sur l'escalope et la couper en deux dans l'épaisseur avec un couteau à grande lame. Ne pas aller jusqu'au bout. Puis ouvrir les escalopes et les aplatir avec un rouleau à pâtisserie.
3. Pour les aplanir, disposer les blancs de poulet entre deux films alimentaires, taper de légers coups dessus avec un rouleau à pâtisserie.
4. Réserver les escalopes aplanies.
5. Verser les céréales dans un sac de congélation, les broyer à l'aide du rouleau à pâtisserie. Réserver dans un récipient.
6. Dans un saladier, mélanger au fouet les blancs d'œuf et le curry.
7. Assaisonner les filets de poulets de sel et de poivre.
8. A l'aide d'un couteau de cuisine, tailler les escalopes en aiguillettes.
9. Tremper les morceaux de poulet dans les blancs d'œuf au curry, puis dans les céréales concassées. Les paner uniformément.

10 A l'aide d'un papier absorbant, badigeonner une poêle d'huile. Laisser chauffer sur feu vif.

11 Vérifier que la poêle est assez chaude puis baisser sur feu moyen. Ajouter les morceaux de poulet.

12 Retourner les nuggets pour les faire cuire uniformément des deux côtés.