

Nuggets de poulet



Pour deux enfants et un adulte

- 1 beau blanc de poulet (ou deux petits) de qualité (du label rouge au moins)
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de lait
- De la chapelure
- Sel, poivre
- Beurre, huile neutre

Battre les œufs et le lait dans un saladier, saler, poivrer. Mettre la chapelure dans une assiette creuse.

Découper le blanc de poulet en lanières assez fines.

Mettre les lanières de poulet dans le saladier d'œuf battu, mélanger, puis saisir chaque lamelle de poulet et la passer dans la chapelure jusqu'à ce que qu'elle soit bien enrobée. Déposer sur une assiette.

Faire chauffer le beurre et l'huile puis déposer les lamelles de poulet. Laisser cuire une dizaine de minutes, puis les retourner. Laisser encore cuire une dizaine de minutes. Prendre une lamelle et la coupe au milieu pour vérifier la cuisson : il doit être blanc, surtout pas rosé.