

Nuggets de poulet aux flocons d'avoine & corn flakes

Ingrédients pour 3/4 personnes :

- 800 g de blanc de poulet
- 3 blancs d'oeuf
- 8 cuillères à soupe de farine sans gluten ou pas
- 6 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 6 cuillères à soupe de Corn Flakes sans gluten ou pas grossièrement émiettés
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- Sel & poivre noir
- 2 pincées de piment de Cayenne
- Bain d'huile d'arachide de préférence

Préparation :

Mélangez le paprika, le gingembre, le cumin, le sel, le poivre, la moutarde et deux cuillères à soupe d'eau dans un saladier.

Découpez le poulet en cubes moyens puis incorporez à la marinade.

Malaxez avec les doigts pour bien faire pénétrer les saveurs.

Réservez au frais au moins 2h.

Dans une assiette creuse, mélangez la farine, les flocons d'avoine et le corn flakes.

Mettez les blancs d'oeufs légèrement battus dans une autre assiette creuse.

Préchauffez l'huile qui doit être chaude mais pas fumante.

Plongez le poulet un à un, ou deux par deux, dans l'oeuf puis dans le mélange de farine.

Si vous trouvez ne pas avoir assez de corn flakes autour du poulet, prévoyez une assiette avec les céréales concassées et mettez les morceaux de poulet dedans en appuyant bien afin de bien les faire adhérer.

Faites cuire jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés.

Égouttez sur du papier absorbant et servez avec la sauce de votre choix.