Nuggets au poulet maison

Ingrédients : *(pour 2 personnes)*

- 300g de blanc de poulet
- 15cl de crème liquide
- 1 blanc d'œuf + 2 œufs entiers
- farine
- chapelure
- huile
- une pincée de paprika
- sel, poivre

Préparation :

1. Mixer le blanc de poulet avec la crème et le blanc d'œuf. Saler et poivrer.
2. Sur le plan de travail étaler 20/25cm de film alimentaire *(de façon à obtenir un rectangle)*, déposer la moitié de la farce sur la partie inférieur du film *(environ 5cm du bord)* sur toute la longueur, jusqu'à 3/4cm des bords pour pouvoir refermer le boudin sur les côtés. Rouler les boudins en serrant bien pour les bander *(oui oui ça se dit bien comme ça ^^)* puis refermer bien les bords. *Avec les quantités de cette vous pourrez faire 2 boudins.*
3. Placer les boudins dans le panier de la cocote-minute et faire cuire à la vapeur pendant 25minutes.
4. Laisser un peu refroidir les boudins, retirer le film alimentaire, puis les découper en rondelles d'environ 1,5cm.
5. Dans 3 assiettes creuse verser la farine, les 2 œufs entiers battus et la chapelure avec un peu de paprika pour la parfumer. Paner les rondelles de poulet en les plongeant d'abord dans la farine, puis les œufs et enfin la chapelure.
6. Faire chauffer de l'huile dans une grande poêle et faire dorer les nuggets sur feu doux, environ 3/4minutes par côté.

Amandine Cooking / Copyright © 2014
http://lesrecettesdamandiine.over-blog.com/2014/03/nuggets-au-poulet-maison.html