

LA RECETTE *du* LUNDI



nuggets maison aux saveurs canadiennes

plat



INGRÉDIENTS

- **Pour les nuggets :**
- 2 blancs de poulet (env. 400 g)
- 1 œuf
- 30 g de farine
- 90 g de chapelure complète
- 30 g de sel du Trappeur (en vrac au Comptoir des Arômes)
- 50 g de beurre + un filet d'huile pour la cuisson
- **Pour la mayonnaise maison :**
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de moutarde au sirop d'érable et cranberry (C'est Français - Gourmet Distribution)
- Huile de tournesol (ajustez selon la texture désirée)

 **Pour 4 personnes**



PRÉPARATION :



- La mayonnaise
- Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde.
- Versez l'huile en filet tout en fouettant, jusqu'à obtenir une consistance bien crémeuse.
- Le poulet
- Découpez les blancs de poulet en morceaux réguliers pour une cuisson homogène.
- Préparez 3 assiettes creuses :
 - Une avec la farine
 - Une avec l'œuf battu
 - Une avec la chapelure + le sel du Trappeur
- Panez les morceaux : d'abord dans la farine (tapotez pour enlever l'excédent), puis dans l'œuf, et enfin dans la chapelure.
- 🍌 Astuce : Pour des nuggets encore plus croustillants, doublez l'enrobage (œuf + chapelure). Dans ce cas, prévoyez 2 œufs et plus de chapelure.
- Cuisson
- Faites chauffer le beurre et un filet d'huile dans une poêle.
- Déposez les nuggets et faites-les dorer 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Ils doivent être bien croustillants à l'extérieur et bien cuits à l'intérieur.
- Égouttez-les sur du papier absorbant. Gardez au chaud jusqu'au moment de servir.
- 🍴 Conseil gourmand
- Servez avec la mayonnaise maison, quelques frites ou une belle salade verte.
- Et régalez-vous !

