Nuggets maison

20-25

2 filets poulet

4 poignées

30 gr

1

Quelques gouttes

3

1 Émincez les filets de poulet avec un couteau à viande *(sans dent)*. Lavez-vous bien les mains après avoir touché le poulet cru !

2 Émiettez les corn flakes en les mettant dans un sac de congélation fermé avant de les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Mettez-les dans une assiette creuse.

3 Dans une deuxième assiette creuse, mettez un fond de farine.

4 Assaisonner l'assiette de farine à choix *(sel, poivre, ail en poudre, poudre de piment, paprika, etc.)*.

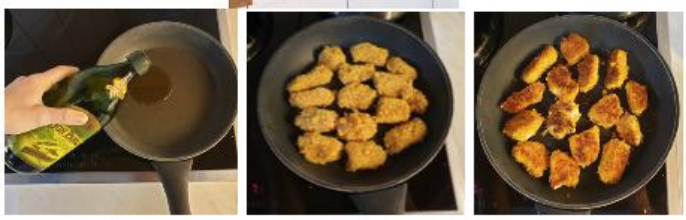
5 Dans une troisième assiette creuse, battez un œuf et ajoutez un peu de jus de citron.

6 Préparez votre plan de travail.

7 Trempez un morceau de poulet dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans les corn flakes.

8 Réservez-le *(= mettre de côté)* et répétez l'opération.

9 Dans une poêle, faites chauffer de l'huile ou du beurre et cuisez les nuggets de chaque côté *(~5' par côté)*.



10 C'est prêt ! Mangez-les nature ou saucez-les *(ketchup, mayonnaise, sauce BBQ, etc.)*.

N'oublie pas de déposer une photo de ta réalisation sur fribox (https://www.fribox.ch/invitations?share=ffaedfdb912d2992cc03) pour que Fiona puisse voir tes prouesses !