NUGGETS DE POULET

4 personnes:

Préparation : 20 mn

Cuisson :20 min

INGREDIENTS:

9 blancs de poulet

Lait

150 g de farine

225 g de chapelure

3 œufs

sel, poivre du moulin

Préparation :

1. La veille, coupez les blancs de poulets en gros cubes, mettez-les dans un saladier, recouvrez-les de lait, filmez le saladier et placez au frais jusqu`au lendemain.
2. Le jour même, préchauffez le four à 180°C (th.6), égouttez les morceaux de poulet, disposez-les les uns à côté des autres sur un plateau pour pouvoir les saler légèrement et les poivrer des deux côtés.
3. Versez la farine et la chapelure et dans 2 assiettes creuses différentes et battez les œufs dans une troisième assiette.
4. Roulez chaque morceau de poulet dans la farine puis dans l`œuf battu et enfin dans la chapelure et disposez-les sur la plaque du four recouverte d`une feuille de papier sulfurisé sans qu`ils se touchent.

5. Glissez la plaque en haut du four et laissez cuire les nuggets 10 min environ de chaque côté ; ils doivent être juste dorées.