



NUGGETS DE POULET MAISON



Temps :



Nombre de couvert : 2

Ingrédients :

- 300 g de filets de poulet
- Paprika, ail semoule, piment d'espelette, sel et poivre selon vos goûts
- 120 g de farine de blé ancien ou sans gluten
- 20 g de Maïzena
- 15 à 20 cl d' eau pétillante
- Huile de coco déodorisée

Préparation :

- Dans un mixeur, mettre le poulet, les épices, le sel et le poivre afin d'obtenir une texture plutôt lisse.
- Former des nuggets et les déposer dans un plat allant au congélateur pendant 30 minutes afin de bien les figer.
- Dans un bol, mélanger la farine, la Maïzena et des épices de votre choix.
- Plonger les nuggets dedans de sorte à les enrober entièrement, puis les replacer dans une assiette.
- Ajouter l'eau pétillante dans la panure et remuer. Il faut que la pâte soit bien lisse.
- Dans une poêle, faire chauffer votre huile de coco.
- Un par un, plonger de nouveau les nuggets dans la panure, puis directement dans l'huile.
- Répéter ce procédé pour chaque nugget.
- Laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés.

Astuces ou notes personnelles :

Si vous souhaitez les conserver, attendez qu'ils aient refroidi avant de les placer dans un récipient hermétique au frigo (2 à 3 jours max), puis réchauffez-les à 160° pendant 10 min.

Vous pouvez également en préparer à l'avance : laissez les nuggets refroidir à température ambiante, placez-les au congélateur pendant 2 à 3 heures, puis transférez-les ensuite dans un sac de congélation.



Votre photo ici