Nuggets de poulet frites maison

Menus enfants · France



25 min
PREPARATION

45 min
CUISSON

1 pers.
PORTIONS

Facile

DIFFICULTE

Ingredients

- **de blanc de poulet**
  500 g
- **de farine**
  120 g
- **œufs**
  2
- **de chapelure**
  220 g
- **de paprika**
  1 c. à café
- **d'ail en poudre**
  1 c. à café
- **d'oignon en poudre**
  1 c. à café
- **de poivre noir**
  1 c. à café
- **pincée de sel selon le gout**
  1 c. à café
- **Huile de friture**
  1
- **de persil haché (facultatif)**
  1 c. à café

Preparation

1. Paner les nuggets Préparez trois assiettes : Farine Œufs battus Chapelure Passez chaque morceau de poulet : dans la farine dans les œufs battus dans la chapelure Appuyez légèrement afin que la chapelure adhère parfaitement.

2. Cuire les nuggets: Faites chauffer l'huile à 170-175°C. Déposez délicatement les nuggets. Faites-les cuire 4 à 5 minutes en les retournant jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Égouttez-les sur du papier absorbant.

3.

Cuire les frites: Faites une première cuisson à 150°C pendant 6 à 7 minutes. Égouttez-les puis laissez-les reposer 5 minutes. Faites ensuite une deuxième cuisson à 180°C pendant 3 à 4 minutes jusqu'à obtenir des frites bien dorées et croustillantes. Salez immédiatement.

4

Dressage: Disposez les nuggets sur une grande assiette blanche. Ajoutez les frites bien dorées.

5

Servez avec : ketchup mayonnaise sauce barbecue sauce au fromage sauce moutarde-miel Décorez avec un peu de persil frais.

Conseils du chef

Faites mariner le poulet pendant 30 minutes avec un filet d'huile d'olive, du paprika et de l'ail pour un goût plus intense.

Pour des frites parfaitement croustillantes, privilégiez toujours une double cuisson.

Ne surchargez jamais la friteuse : les nuggets cuiront plus uniformément et resteront croustillants.