



Nuggets de poulet

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 4 pers.

Préparation | 10 min

Cuisson | 10 min

INGRÉDIENTS

- 3 escalopes de poulet
- 2 œufs
- 2 cuil à soupe de lait
- 3 cuil à soupe de chapelure
- 2 cuil à soupe de poudre d'amande
- 1 cuil à soupe de graines de tournesol
- 1 cuil à soupe de graines de pavot
- Sel, poivre
- Huile de friture

Coupez chaque escalope en 8-10 morceaux.

Dans un saladier, battre les œufs, ajoutez le lait, salez, poivrez. Mettez le poulet à tremper dans le saladier.

Dans une assiette creuse, mélangez la chapelure avec la poudre d'amande et les graines. Salez, poivrez.

Faire chauffer une poêle avec un fond d'huile.

Trempez un par un les morceaux de poulet dans la chapelure.

Faire cuire 4 min de chaque côté.

Réservez-les sur du papier absorbant.