



NUGGETS MAISON

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 50 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 portion grande de pétales de maïs naturels (non enrichis en vitamines et minéraux) (60 g)
- 20 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 8 grammes de paprika
- 800 grammes de légume cuit (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez 4 ramequins. Dans un coupez les aiguillettes de poulet en 2 ou 3 selon leur taille. Dans le second, cassez un oeuf et battez le en omelette. Dans le troisième, mettez la farine, le paprika, le piment d'Espelette et mélangez. Et enfin dans le dernier, déposez les corn flakes qui vous écrasez entre vos doigts.
- 2° Déposez les cubes de poulet d'abord dans la farine. Enrobez-les bien puis secouez-les (pour faire tomber l'excédent de farine) avant de les plonger dans l'oeuf battu. Une fois que tous les morceaux sont bien enrobés d'oeuf, plongez les dans les cornflakes émiettés.
- 3° Faites fondre le beurre dans la poêle. Quand il est fondu, déposez-y les cubes de poulet enrobés de cornflakes. Faites cuire 6 à 7 minutes à feu moyen. Salez et servez avec une salade verte ou des légumes cuits (oui des fois les légumes cela fonctionne avec les enfants).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (360 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	377 kcal	19 %
PROTÉINES	10 g	34 g	68 %
GLUCIDES	9 g	33 g	13 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	3 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	68 mg	244 mg	10 %