

MA P'TITE RECETTE NDBA

NUGGETS MAISON

Pour nos ados qui ne peuvent plus aller dans leurs fast Foods favoris, voici une recette qu'ils vont apprécier ! ils vont pouvoir narguer leurs amis via les réseaux sociaux !

CUISSON : 20 min - PREPARATION : 20 min

INGREDIENTS : (5 pers)

5 escalopes

2 à 3 oeufs

100 g farine

100 g chapelure fine (peut être fait avec du pain rassis)

4 CS d'huile d'olive

50 g beurre

Sel et poivre

NB : pour plus de gout vous pouvez ajouter des épices à la chapelure (curry, paprika...)

MATERIEL : assiettes creuses,
couteaux, planche à découper,
poêles

Dans une première assiette casser les œufs et les battre en omelette. Saler et poivrer.



Dans une deuxième assiette mettre la farine.

Dans la dernière mettre la chapelure (avec ou non les épices)

Couper les escalopes en petites tranches. Mettre 4 à 5 tranches dans l'assiette de farine puis dans celle d'œuf et enfin dans celle de chapelure.

Faire cela jusqu'à épuisement des tranches de viande.

Dans une poêle mettre une cuillère à soupe d'huile et un morceau de beurre faire chauffer à feu moyen.

Faire cuire les nuggets des 2 cotés quelques minutes. Cuire ainsi la totalité des nuggets. (vous pouvez aussi les faire cuire à la friteuse !)

A servir accompagné d'une sauce tomate, de légumes sautés et de.....frites ! évidemment fast Food oblige !

Pour une texture différente, vous pouvez remplacer la chapelure par des céréales non sucrée du type cornflakes ou rice crispy. Cela apportera plus de croquant.

LUDIVINE CHATELLIER



Le nugget (en anglais « pépite de poulet ») fut inventé en 1950 par Robert C Baker et non par Mc Donald qui les créa lui qu'en 1979 !

La composition des nuggets industriel est en générale faite d'une importante proportion de peau et de cartilage de poulet !! ça fait envie n'est-ce pas !



Combien pèse un œuf moyen ?

(Entre 50 et 60 g)



Combien de ml contient en général une cuillère à soupe (CS) ?

(Environ 15 ml)

Alors combien font 4CS en cl, en litre ? pose le tableau de conversion.

Comment s'appelle l'action que vous faites en mettant la viande dans la farine, l'œuf et la chapelure ?

(la panure)

BON APPETIT !