

# NUGGETS DE POULET

**Nombre de personnes:** 4

**Marinade :** 1 nuit

**Temps de préparation:** 1 heure

## Ingrédients:

- BLANC(S) DE POULET	800g
- LAIT	½ litre
- FARINE	4 c à soupe
- CHAPELURE	
- OEUF(S)	3
- SEL	
- POIVRE	

## Recette:

- La veille, coupez les blancs en gros cubes. Mettez-les dans un saladier, recouvrez-les de lait, filmez le saladier et placez-le au frigo jusqu'au lendemain.
- Le jour même, égouttez les morceaux de poulet et séchez-les légèrement.
- Versez la farine dans une assiette, salez et poivrez.
- Battez les œufs dans une seconde assiette creuse, salez et poivrez.
- Enfin, versez la chapelure dans unje troisième.
- Roulez chaque morceau de poulet successivement dans la farine, puis les œufs battus et enfin dans la chapelure.
- Disposez les nuggets ainsi formés sur une plaque allant au four préalablement surmontée de papier sulfurisé.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Enfournez pendant 10 minutes puis retournez les nuggets et poursuivez la cuisson 10 nouvelles minutes.

## Remarque:

Servez avec des frites ou des pommes de terre rissolées et de la salade en été ou des épis de maïs grillés en hiver.

