

Les nuggets de poulet aux 5 épices



La semaine dernière j'ai tenté de faire mes propres nuggets de poulet maison. Cela n'a pas été une tâche rapide, je tiens à vous le dire. Je me suis inspirée d'une recette que j'ai trouvée sur Internet (c'est fou tout ce qu'il y a sur le net de nos jours). Bon, pour être encore plus honnête, prévoyez au moins 2h de travail si vous souhaitez faire ces nuggets. Par contre, ce qui est vraiment bien au final, c'est qu'on sait TOUT ce qu'il y a dans nos nuggets. Vous pouvez en faire en grande quantité et les congeler au besoin 😊

Ingrédients (pour une vingtaine de nuggets)

3 blancs de poulet
50 cl de lait demi-écrémé
2 œufs
4 CS de maïzena (ou de farine)
De la chapelure
Un mélange de 5 épices (facultatif)
De l'huile de tournesol (pour le bain de friture)
sel/poivre
1 CS d'huile d'olive
1 cube de bouillon de poulet

Préparation

Pochez les blancs de poulet pendant 30 min dans de l'eau bouillante avec un bouillon cube.
Une fois cuit, hachez la chair du poulet de façon irrégulière, en gardant de beaux morceaux.
Faites-la revenir 5 min à la poêle avec 1 CS d'huile d'olive. Salez, poivrez.
Faites chauffer le lait et la maïzena, laissez épaissir en mélangeant bien (10-15 minutes).
Ajoutez alors au poulet et continuez à faire cuire 5 min, laissez refroidir en étalant dans un plat sur 1,5 cm d'épaisseur. Laissez refroidir 1h au réfrigérateur.
Battez les œufs dans un bol, versez la chapelure et les 5 épices dans un autre.
Façonnez des nuggets avec vos mains, trempez-les dans l'oeuf puis dans la chapelure.
Faire frire dans l'huile chaude (180 °C) en retournant, jusqu'à ce que vos nuggets soient bien dorés et déposez-les sur du papier absorbant.
Dégustez une fois que tout vos nuggets sont prêts!



Karelle Vignon
De ma cuisine à la vôtre – Bon Appétit!

www.lesgourmandisesdekarelle.com

<https://www.facebook.com/lesgourmandisesdekarelle>