

Fiche Recette : Nuggets de Poule des Bois (Maitake) Croustillants

Présentation

- La Poule des bois (*Grifola frondosa*) est un champignon forestier prisé pour sa texture ferme et son goût boisé.
- Cette recette transforme ce champignon en une alternative végétale savoureuse et croustillante, idéale pour l'apéritif ou en plat principal.
- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients nécessaires

- 300g de Poule des bois fraîche
- 100g de chapelure (type Panko pour un maximum de croustillant)
- 50g de farine de blé
- 2 œufs battus
- 1 c.à.c de poudre d'ail
- 1 c.à.c de paprika fumé
- Sel et poivre du moulin
- Huile de friture neutre (tournesol ou pépins de raisin)

Étapes de préparation

- Nettoyage : Brossez délicatement le champignon avec un pinceau ou un linge humide. Évitez de le passer sous l'eau pour ne pas qu'il se gorge d'humidité.
- Découpe : Détachez les bouquets de la Poule des bois en morceaux de la taille d'une bouchée.
- Préparation des bols : Préparez trois récipients : un avec la farine, un avec les œufs battus, et un mélangeant la chapelure, l'ail, le paprika, le sel et le poivre.
- Panure : Passez chaque morceau de champignon successivement dans la farine, puis l'œuf, et enfin la chapelure en pressant légèrement pour bien faire adhérer.
- Cuisson : Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une friteuse à 180°C.
- Friture : Plongez les morceaux par petites quantités pendant 3 à 4 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée uniforme.
- Égouttage : Déposez les nuggets sur du papier absorbant pour retirer l'excès d'huile avant de servir.

Conseils de dégustation

- Servir immédiatement tant que les nuggets sont bien chauds et croustillants.
- Accompagner d'une sauce tartare, d'une mayonnaise au citron ou d'une sauce soja sucrée.
- Pour une version plus légère, vous pouvez cuire les nuggets au four à 200°C pendant 15-20 minutes en les badigeonnant d'un filet d'huile d'olive.