

Recette Maison : Nuggets Façon McDonald's

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de blancs de poulet
- 100g de chapelure (panko pour plus de croustillant)
- 50g de farine de blé
- 1 gros œuf battu
- 1 c.à.c de poudre d'ail
- 1 c.à.c de paprika doux
- Sel et poivre du moulin
- Huile neutre pour la friture (tournesol ou arachide)

Matériel nécessaire

- Mixeur ou hachoir électrique
- 3 bols larges pour la panure
- Poêle à bords hauts ou friteuse
- Papier absorbant
- Pince de cuisine

Étapes de préparation

- Mixez le poulet grossièrement pour obtenir une texture homogène, puis formez des petites galettes de taille égale.
- Assaisonnez la viande avec le sel, le poivre, l'ail et le paprika.
- Préparez trois bols : le premier avec la farine, le deuxième avec l'œuf battu, et le troisième avec la chapelure.
- Passez chaque morceau de poulet successivement dans la farine, puis l'œuf, et enfin la chapelure en pressant bien pour faire adhérer.
- Faites chauffer l'huile à 180°C dans la poêle ou la friteuse.
- Plongez les nuggets par petites quantités et faites frire pendant 4 à 5 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée.
- Déposez les nuggets sur du papier absorbant pour retirer l'excès d'huile avant de servir.

Conseils pour réussir

- 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.
- Servez avec vos sauces préférées : sauce barbecue, moutarde au miel ou ketchup maison.
- Faire ses nuggets maison permet de réaliser des économies significatives par rapport aux menus fast-food tout en contrôlant la qualité des ingrédients.