

Nuggets de poulet aux épices

L'avis NutriDiet

Energie : 170 kcal pour 100g

1 portion de viande



Pour 4 personnes

Ingrédients

400 g de filet de poulet

1 œuf

30 g de farine

épices

30 g de chapelure

15 g d'huile d'olive

1 cs de moutarde forte

1 cs de sauce soja sucrée

sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez les filets de poulet en morceaux de la taille d'une bouchée.

Dans un sac à congélation, mettez la farine et les morceaux de poulet.

Fermez le sac et mélangez en secouant le tout.

Dans un saladier, cassez l'œuf et battez-le. Déposez les morceaux de poulet et mélangez.

Dans un bol, mélangez toutes sortes d'épices (curry, massalé, curcuma, gingembre, cannelle...), sel et poivre (il vous faut l'équivalent de 2 cuillères à soupe).

Mettez le mélange d'épices dans un autre sac à congélation et ajoutez les morceaux de poulet. Fermez le sac et mélangez en secouant le tout.

Dans ce même sac, mettez la chapelure, refermez le sac et mélangez à nouveau.

Dans une poêle, mettez l'huile d'olive et faites revenir les morceaux de poulet. Lorsqu'ils sont dorés, débarrassez dans un plat à four.

Terminez la cuisson des nuggets au four.

Dans un bol, mélangez la moutarde et la sauce soja sucrée.

Servez les nuggets avec la sauce !