



NUGGETS MAISON

12 personnes

MÉTHODE

INGRÉDIENTS

- 1kg de poulet
- 4 œufs
- 120 g de farine
- 300g de flocons d'avoine
- 4 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

USTENSILES

- 3 bols
- 1 poêle
- 1 planche à découper et un couteau

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 10 min

Cassez les œufs dans un bol et mélangez-le avec une fourchette. Dans un autre bol, déposez la farine. Dans un troisième bol, déposez les flocons d'avoine et ajoutez du sel.

Coupez le poulet en morceaux de même taille.

Pour faire la panure, déposez les morceaux de poulet dans la farine, puis dans l'œuf puis dans les corn flakes

Déposez-les ensuite dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive et faites-les cuire à feu moyen environ 5 minutes de chaque côté.