

# Nuggets de poulet



Pour 2/3  
personnes

15 minutes

5 minutes - Facile

## INGRÉDIENTS

2 blancs de poulet

2 cuillères à soupe de farine

1 œuf

Sel

Poivre

Épices selon les goûts

Chapelure

**1** - Dans trois assiettes creuses, déposer :

- sur l'une la farine,
- sur la deuxième, l'œuf battu, salé, poivré et épicé,
- sur la troisième la chapelure.

**2** - Couper les blancs de poulet en fines lanières ou morceaux mais pas trop gros pour que la cuisson soit rapide.

**3** - Faire chauffer l'huile dans une poêle, puis tremper le poulet dans la farine, dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.

**4** - Puis mettre dans la poêle et faire cuire 5 minutes environ.

*Cette recette peut être réalisée par un enfant, sous la surveillance d'un adulte.*