

Nuggets de Poulet, Citron, Amande, Son d'Avoine

Ingrédients :

2 Blancs de Poulet fermier (environ 400g)

Le jus d'un citron pressé

50g de son d'avoine

65g de Parmesan râpé, 1 œuf.

50g de poudre d'amande blanche

Sel, poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 220°C

Découpez les blancs de Poulet en morceaux de la taille de 2 bouchées environ.

Mettez dans un bol avec le jus de citron et le poivre (ou piment), bien mélanger et laisser un peu mariner le temps de préparer le reste de la recette.

Fouettez dans un bol l'œuf avec une cuillère à café bombée de sel fin.

Bien mixer ou mélanger le son d'avoine, le parmesan, la poudre d'amande blanche, une pincée de sel. Versez le tout dans une assiette.

Prendre un premier morceau de poulet, l'égoutter légèrement, le tremper dans l'œuf battu puis le passer des deux cotés dans la panure, en pressant un peu pour qu'elle adhère bien.

Le déposer sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé.

Renouveler l'opération avec les autres morceaux.

Enfournez pour 15 minutes, en surveillant bien que la panure ne « bronze » pas trop vite.

S'assurer que les nuggets soient bien croustillants (sinon ajouter 5 minutes de cuisson).