Nuggets de poulet au thermomix

Informations

Préparation : 5 min	Cuisson : 6 min	Durée : 11 min	Difficulté : 2/10
Ingrédients : 6	Etapes : 13	Astuces : 20	

Ingrédients

100G de farine
100G de pain dur
15G d'huile
4 blancs de poulet
2 oeufs
2CàS de lait

Etapes

Â»
Couper les blancs de poulet en 3 et les mettre dans le bol du thermomix.
Â»
Ajouter la farine et mixer 40s sur la vitesse 7.
Â»
Former de petites boules avec les blancs de poulet.
Â»
Les réserver.
Pour la chapelure au thermomix :
Â»
Mettre la pain dans le bol du thermomix.
Â»
Régler 5s sur la vitesse 5.
Â»
Réserver dans un assiette creuse.
Pour les nuggets de poulet au thermomix :
Â»
Mettre les oeufs et le lait dans le bol du thermomix.
Â»
Régler 10 secondes sur la vitesse 3.
Â»
Faire rouler les nuggets une fois dans le mélange oeufs et lait, puis dans la chapelure.
Â»
Recommencer l'opération précédente une deuxième fois.
Â»
Aplanir le nuggets avec la paume de la main.
Â»

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com

Mettre l'huile dans une poêle. Faire chauffer à feu moyen et faire dorer les nuggets quelques minutes de chaque côté.
Régalez-vous. Miam ;)

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com