Nuggets de Poulet au Four

Pour 4/5 personnes :

- **500 g de poulet fermier**
- **100 g de biscottes**
- **70 g de parmesan**
- **2 œufs**
- **de l’huile d’olive**
- **sel et poivre**

1. Préchauffer le four à 210° en chaleur tournante.
2. Couper les filets de poulet en cubes réguliers puis les saler légèrement.
3. Mixer et réduire en poudre les biscottes.
4. Ajouter le parmesan à la poudre de biscottes puis mélanger jusqu’à obtenir une préparation homogène.
5. Battre les œufs en omelette, assaisonner en sel et en poivre.
6. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé puis badigeonner la surface avec l’huile d’olive.
7. Tremper un cube de poulet dans l’œuf battu puis ensuite le passer dans la chapelure (biscottes/parmesan) jusqu’à le recouvrir entièrement. Terminer en le disposant sur la plaque de cuisson.
8. Renouveler l’opération pour les autres cubes de poulet.
9. Enfourner le tout pour 10 minutes de cuisson, sortir la plaque du four puis retourner les nuggets sur l’autre face, et enfourner à nouveau pour 10 minutes de cuisson : c’est prêt !

   Grâce à cette recette, on élimine la friture et donc l’excédent de gras ! On rend ces nuggets plus digestes !
   Ils se dégusteront avec une bonne moutarde ou encore avec un ketchup maison !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀