

DIRECTION GENERALE ADJOINTE DE LA  
SOLIDARITE ET DE LA PREVENTION  
(DGA SP)

-----  
Pôle PMI – PROMOTION DE LA SANTE  
Centre d'Action Médico-Sociale Précoce

-----  
Antennes de PERIGUEUX/BERGERAC

## NUGGETS DE POULET



### Ingrédients : (pour 4 personnes)

- Restes de poulet rôti, de dinde ou 4 blancs de poulet
- 1 petit oignon
- 2 œufs
- 1 ou 2 œufs pour paner les nuggets
- Poivre
- Sel

**Préparation :**

**Étape 1 :** Dans un robot, hacher les blancs de poulet et l'oignon, incorporez les œufs. Salez, poivrez.

**Étape 2 :** Formez des boulettes avec les mains, les aplatir légèrement et les passer dans les œufs battus puis dans la chapelure.

**Étape 3 :** Recommencez l'opération une seconde fois (œufs, chapelure).

Faire frire les nuggets obtenus dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

**Étape 4 :** Servez chauds avec des légumes.

Vous pouvez retrouver cette recette ici :

<https://www.750g.com/nuggets-maison-r19584.htm#pap>