

Nuggets maison façon KFC



Préparation : 15 minutes
Marinade : 1 à 4 heures
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 450 à 500 g de filet de poulet

Panure :

- 2 tasses de farine
- 4 CS de paprika
- Sel, poivre, ail en poudre
- 2 œufs
- 300 g de corn flakes non sucrés

Marinade :

- ½ litre de lait
- Sel, poivre
- 1 CC paprika
- 1 CC gingembre en poudre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 filet de jus de citron
- 1 pincée de Ras el Hanout (épice Couscous)

Préparation :

Mélangez les ingrédients de la marinade dans un saladier, ajoutez le poulet taillé en morceaux et laissez mariner au frais minimum 4 heures (1 heure sous Be Save).

Pour la panure mélangez la farine avec les épices dans une assiette puis préparez une assiette creuse avec les œufs battu à la cuillère magique et une avec les corn flakes concassé grossièrement.

Sortiez les morceaux de poulet du lait sans l'essuyer, roulez-les dans la farine, puis l'œuf, et pour finir dans les corn flakes puis posez-les sur une plaque perforée couvert d'un Flexipan ou d'une Silpat plat.

Préchauffez votre four à 200°C (th.6/7) et enfournez environ 15 à 20 minutes suivant la taille de vos morceaux. Vous pouvez les retourner à mi-cuisson, mais je ne me suis pas embêté.