

Nuggets au coeur fondant

3 pers 15 mn

Les **ingrédients**

- 300 g de filet de poulet
- 2 oeufs
- Petits pains grillés suédois
- Corn flakes natures non sucrés
- Moutarde
- Fromage râpé
- 1 c. à s. de coriandre
- 1 carré de fromage frais
- 1 oignon
- Sel, poivre
- 1 gousse d'ail

La **recette**

Etape 1

Préparer la chapelure. Dans un saladier, déposer moitié pains grillés, moitié corn flakes et écraser le tout.

Etape 2

Couper environ 100 g de poulet en petits dés.
Mixer le reste de poulet avec l'oignon, le fromage frais, l'oeuf, l'ail et la coriandre.

Etape 3

Verser la farce dans un saladier et ajouter les dés de volaille préalablement coupés. Saler et poivrer.

Etape 4

Façonner l'ensemble de la préparation en nuggets.

Etape 5

Dans un bol, battre l'oeuf avec un peu de moutarde. Verser la chapelure dans un second bol.
Rouler les nuggets dans l'oeuf puis dans la chapelure.

Etape 6

Faire chauffer de l'huile dans une poêle ou une friteuse. Faire cuire les nuggets 2 à 3 minutes. Ils doivent être dorés en surface et cuits au centre.