



Les plats principaux

Nuggets de poulet avec des frites de légumes et une sauce curry-pomme

Pour 4 personnes.

Ingrédients

80 grammes de chapelure japonaise
4 cuillères à soupe de chapelure
100 grammes de chips tortilla
400 grammes poulet (filets)
1 bouillon de poulet (cube)
2 blancs d'œufs
farine
2 cuillères à soupe de persil (haché)
1 oignon (haché fin)
2 carottes
2 panais
huile de tournesol
huile d'arachide
poivre
sel

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de curry en poudre
250 millilitres de bouillon de poulet
1 cuillère à soupe de farine
1 pomme (Granny Smith)
1 échalote (ciselée)
tiret crème
beurre

Méthode de préparation

Coupez les filets de poulet en dés que vous mettez dans un mixeur avec le persil, l'oignon, la chapelure et le cube de bouillon émietté. Mixez lisse. Versez le mélange sur un plan de travail fariné et aplatissez jusqu'à 1 cm d'épaisseur. Découpez des figurines de Noël avec des emporte-pièces. Émiettez les chips tortilla dans un mixeur. Versez sur une assiette et trempez-y les petites formes de poulet. Réservez au froid.

Préchauffez le four à 200°C. Épluchez et coupez les carottes et les panais en frites. Blanchissez-les 3 minutes dans de l'eau légèrement salée puis séchez-les bien. Battez les blancs d'oeuf avec 1 cs d'huile de tournesol, du poivre et du sel. Mettez le panko dans une autre assiette. Trempez les frites de légumes d'abord dans le blanc d'oeuf puis dans le panko. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 minutes. Retournez-les à micuisson.

Coupez la pomme en dés. Faites revenir l'échalote avec les dés de pomme 2 minutes dans du beurre. Assaisonnez avec le curry en poudre et mélangez. Incorporez la farine puis déglacez avec le bouillon. Portez à ébullition à feu doux. Laissez mijoter 10 minutes puis passez au chinois. Laissez réchauffer encore un peu, incorporez la crème puis salez et poivrez.

Cuisez les nuggets de poulet bien dorés et à coeur dans de l'huile d'arachide bouillante. Égouttez-les ensuite sur du papier de cuisine. Servez avec les frites de légumes et la sauce curry.

Ustensiles de cuisine

Four

