

Nuggets de poulet et stoemp aux carottes

⇒ Ingrédients ←

Pour une personne :

- 1 escalope de poulet
- 1 oeuf
- 2 grandes carottes
- 2 grosses pommes de terre
- 30 g de chapelure
- 30 g de parmesan
- 1 bouquet garni
- sel/poivre/noix de muscade
- noix de beurre
- huile d'olive
- lait (pour l'onctuosité)



20 minutes

Le stoemp

- Faites chauffer une petite casserole d'eau
- Épluchez les carottes et pommes de terre, coupez-les en morceaux et plongez-les dans l'eau bouillante salée, accompagnés du bouquet garni.
- Comptez environ 20 minutes de cuisson (ça vous laisse du temps pour préparer les nuggets)
- Égouttez les légumes, enlevez le bouquet garni et écrasez le tout au presse-purée (ou à la fourchette) avec le beurre, le lait et les épices.
- Laissez couvert le temps de cuire vos nuggets.

Les nuggets

- Coupez le poulet en dés.
- Battez l'œuf dans une assiette creuse et versez-y les dés de poulet
- Passez-les ensuite dans le mélange de chapelure et de parmesan, enrobez-les.
- Faites frire les nuggets dans une poêle huilée cinq minutes environ en les retournant régulièrement.

C'est facile et bien meilleur qu'au fast-food.

